Del creador de ACT

Steven C. Hayes

Una mente liberada

La guía esencial de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

Cómo transformar tu pensamiento
y liberarte del estrés, la ansiedad,
la depresión y la adicción

PAIDÓS

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Nota del autor
Primera parte
1. La necesidad de virar
2. El Dictador Interior
3. En busca de un camino diferente
4. Por qué los pensamientos son tan automáticos y tan convincentes
5. El problema de la resolución de problemas
6. Acercarse al dinosaurio
7. El compromiso con un rumbo nuevo
8. Todos somos capaces de virar
Segunda parte
Introducción. Cómo empezar el viraje hacia la ACT
9. El primer viraje. Defusión: mantener la mente a raya
10. El segundo viraje. El yo: el arte de tomar perspectiva
11. El tercer viraje. Aceptación: aprender del dolor
12. El cuarto viraje. Presencia: vivir en el ahora
13. El quinto viraje. Valores: decidir qué nos importa
14. El sexto viraje. Acción: comprometerse con el cambio
Tercera parte
Introducción. Cómo usar su juego de herramientas ACT para hacer…
15. Adoptar conductas saludables
16. Salud mental
17. Cultivar las relaciones personales
18. La flexibilidad y el desempeño
19. Cultivar el bienestar espiritual
20. Afrontar la enfermedad y la invalidez
21. La transformación social
Epílogo
Agradecimientos
Bibliografía
Notas
Créditos

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

You
Tube

SINOPSIS

En este histórico libro, Steven C. Hayes expone las habilidades de flexibilidad psicológica que convierten a su famosa terapia en uno de los enfoques más poderosos que la investigación puede ofrecer. Comenzando con la epifanía que Hayes tuvo durante un ataque de pánico, este libro es una narrativa poderosa de descubrimiento científico lleno de historias conmovedoras, así como de consejos sobre cómo podemos poner en práctica las habilidades de flexibilidad de inmediato.

STEVEN C. HAYES

UNA MENTE LIBERADA

La guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso (ACT)

Traducción de Montserrat Asensio Fernández

PAIDÓS Divulgación

Este libro está dedicado a la memoria de John Cloud: periodista, granuja, narrador de historias y amigo. Creíste en mí y en este libro, y saberlo me ha motivado todos y cada uno de los días que he trabajado en él.

El mundo pide a los periodistas que hagan cosas durísimas, sin entender el coste que conlleva. Vete en paz, amigo. Vete en paz.

NOTA DEL AUTOR

Este libro se apoya en muchas referencias bibliográficas, pero no quiero que distraigan al lector, por lo que casi toda la documentación está en las notas al final de la obra. Si hablo acerca de un estudio, afirmo datos o comento que hay libros disponibles sobre un tema, etcétera, consulte las notas. Verá que las notas son «ciegas», es decir, que en el cuerpo del libro no hay ninguna indicación de que haya una remisión a referencias, comentarios o recursos, pero he intentado hacerlo siempre que he detectado una posible necesidad para ello, por lo que siempre que necesite información adicional, consulte el apartado de las notas. Para no ralentizar la lectura mencionando nombres de personas que el lector medio no tiene motivos ni para conocer de antemano ni para querer recordar, a veces cito y atribuyo la información en las notas en lugar de hacerlo en el texto, y llego a usar expresiones como «mis colegas» o «mi equipo» para referirme a personas de mi misma orientación o a la comunidad de la ciencia contextual conductual en general. Es posible que a quien esté acostumbrado a leer textos académicos le parezca un poco egocéntrico, pero lo hago con la intención de ayudar al lector y me parece necesario en libros de este tipo. Solo puedo pedirle que sea tolerante con la decisión que he tomado y que consulte las notas.

También menciono con cierta regularidad mi sitio web (<http://www.stevenchayes.com>), donde puede encontrar test para completar, listas de recursos, etcétera, pero, como eso también puede interferir con la lectura, durante la última revisión eliminé muchas de las remisiones. En algunos casos, las he sustituido por una nota al final.

Hay mucha información útil en el sitio web de la Association for Contextual Behavioral Science (ACBS), que es el grupo más centrado en el desarrollo del trabajo acerca del que trata el libro: <http://www.contextualscience.org> (<https://contextualscience.org/act_en_espanol>). Para acceder a parte de la

información del sitio hay que registrarse, pero los miembros del público son bienvenidos y el registro no es caro.

Por último, también hay una gran cantidad de recursos gratuitos en línea, como un canal de ACT en YouTube, charlas TED basadas en la ACT, grupos de Facebook y un largo etcétera. Una cuidadosa búsqueda en línea le permitirá encontrar este tipo de recursos.

PRIMERA PARTE

Capítulo 1

LA NECESIDAD DE VIRAR

La vida debería ser cada vez más fácil, pero no es así. Esta es la paradoja del mundo moderno. En un momento en el que la ciencia y la tecnología nos ofrecen longevidad, salud e interacciones sociales inimaginables hasta hace muy poco, demasiados de nosotros tenemos dificultades para llevar una vida significativa y llena de amor y de contribución a los demás.

Durante los últimos cincuenta años, hemos experimentado un progreso increíble; eso es incuestionable. El ordenador que lleva en el bolsillo y al que llama teléfono es 120 millones de veces más potente que el ordenador de navegación del Apolo, el primer cohete que llevó personas a la Luna. La tecnología sanitaria ha vivido un progreso similar. Hace cincuenta años, el 86% de los niños que contraían leucemia morían de la enfermedad. Ahora, muere menos de la mitad de esa proporción. Durante los últimos veinticinco años, la mortalidad infantil, la mortalidad materna y las muertes por malaria han descendido entre un 40 y un 50%. Si la cuestión fuera la salud y la seguridad físicas y pudiéramos elegir un momento para nacer en el mundo, pero no a nuestros padres, no podríamos elegir un momento mejor que el actual.

La ciencia conductual es harina de otro costal. Sí, vivimos más tiempo, pero cuesta afirmar que llevemos una vida más feliz y más exitosa.

Nunca antes habíamos dispuesto de tanta información acerca de enfermedades que, en su mayoría, son consecuencia del estilo de vida. Sin embargo, y a pesar de los miles de millones de dólares que se invierten en investigación, nuestros sistemas sanitarios se están hundiendo por el drástico aumento de las tasas de obesidad, diabetes y dolor crónico. Las enfermedades mentales se están convirtiendo rápidamente en un problema cada vez *más grande*, no más pequeño. En 1990, la depresión era la cuarta enfermedad y causa de incapacidad de todo el mundo, por detrás de las infecciones respiratorias, las enfermedades diarreicas y las enfermedades congénitas. En el año 2000 ya era la tercera causa. En el año 2010, era la segunda. En 2017, la Organización Mundial de

la Salud (OMS) la clasificó en el primer lugar. Aproximadamente, 40 millones de estadounidenses mayores de dieciséis años han sido diagnosticados con un trastorno de ansiedad y casi el 10% de los estadounidenses informan de «malestar mental frecuente». Nos parece que no tenemos tiempo suficiente. No nos cuidamos como nos gustaría. Nuestra salud se resiente. Muchos de nosotros ponemos un pie delante del otro sin tener una sensación real de propósito o vitalidad. Cada día, alguien que parecía tener una buena vida decide engullir un bote de pastillas antes que seguir viviendo un solo día más.

¿Cómo es posible?

En mi opinión, creo que esto sucede porque no hemos estado a la altura de los retos que plantea el ser humano en el mundo moderno, y son precisamente algunas de las cosas que hemos estado haciendo durante los últimos cien años las que han dado lugar al entuerto en el que nos encontramos ahora. Veamos, por ejemplo, la tecnología. Cada paso adelante (desde la radio o la televisión a internet y los *smartphones*) ha dado lugar a retos mentales y sociales cada vez mayores, pero ni la cultura ni la mente se han ajustado con la rapidez suficiente ni de un modo efectivo o capacitador.

Como resultado de la tecnología, todos nos vemos expuestos a una dieta constante de horror, drama y críticas. Además, muchos de nosotros nos sentimos abrumados y amenazados por la rapidez con la que se suceden los cambios. Un ejemplo concreto: hace apenas unas décadas, los niños podían correr y jugar con libertad, de modos que ahora podrían provocar denuncias por ponerlos en peligro. Este afán de protección no se debe a que el mundo sea realmente más peligroso ahora que antes; la investigación sugiere que no es así. Debemos la impresión de que el mundo es cada vez menos seguro a la exposición en los medios de comunicación a acontecimientos que en realidad son poco frecuentes. Por tranquilos que estemos, basta con encender el ordenador para ser testigos de una desgracia, incluidas las imágenes de personas que acaban de morir. El ciclo de noticias continuadas durante las veinticuatro horas del día rasga nuestro velo de seguridad con vídeos de violencia caprichosa.

Cuando el mundo exterior se transforma a tanta velocidad, es necesario que el mundo interior cambie también. Parece lógico, sí,

pero cuesta saber qué pasos hay que dar.

La buena noticia es que la ciencia conductual ha desarrollado una respuesta plausible a cómo podemos mejorar. Durante los últimos treinta y cinco años, mis colegas y yo hemos estudiado un pequeño conjunto de habilidades que predicen cómo se desarrollará una vida humana mejor que ningún otro conjunto de procesos mentales o conductuales conocidos por la ciencia hasta ahora. No es una exageración. En más de mil estudios hemos descubierto que estas habilidades ayudan a determinar por qué algunas personas prosperan después de las dificultades y por qué otras no, o por qué hay personas que experimentan muchas emociones positivas (alegría, gratitud, compasión, curiosidad) y otras, muy pocas. Predicen quién desarrollará un problema de salud mental, como ansiedad, depresión, estrés postraumático o abuso de sustancias, y lo severo o duradero que será el problema. Estas habilidades predicen quién será efectivo en el trabajo, quién tendrá relaciones personales saludables, quién conseguirá hacer dieta o ejercicio físico, quién estará a la altura de los problemas de salud física, qué resultados obtendrá alguien en una competición deportiva y cuál será su desempeño en muchas otras empresas humanas.

Este conjunto de habilidades se combinan para ofrecernos *flexibilidad psicológica*. La flexibilidad psicológica es la capacidad de sentir y de pensar con apertura mental, de asistir voluntariamente a la experiencia del momento presente y de avanzar en las direcciones que son importantes para nosotros, al tiempo que forjamos hábitos que nos permiten vivir de un modo congruente con nuestros valores y aspiraciones. Se trata de aprender a no evitar lo que nos resulta doloroso y a aproximarnos al sufrimiento, para poder vivir una vida llena de sentido y de propósito.

Espere un momento. ¿«Aproximarnos» al sufrimiento?

Sí, eso he dicho. La flexibilidad psicológica nos permite acercarnos al malestar y a la inquietud con apertura, curiosidad y amabilidad. Se trata de observar, sin juzgar y con compasión, las facetas de nosotros mismos y de nuestra vida que nos duelen, porque las cosas que nos pueden causar el mayor dolor son, con frecuencia, las cosas que más nos importan. Los sistemas de defensa más tóxicos ocultan los anhelos más profundos y las motivaciones más potentes. Con frecuencia, tenemos el impulso o bien de intentar

negar el dolor, ya sea reprimiéndolo o automedicándonos, o bien de quedarnos atrapados en él, rumiando y preocupándonos, lo que le permite tomar las riendas de nuestra vida. La flexibilidad psicológica nos permite aceptar el dolor y vivir la vida tal como deseamos vivirla, y *con* dolor cuando hay dolor.

Creo que la flexibilidad psicológica pone a nuestro alcance la liberación del ser humano; es el contrapeso que necesitamos para poder afrontar los retos cada vez más grandes que nos plantea el mundo moderno. Por otro lado, hay cientos de estudios que demuestran que las habilidades que nos permiten desarrollar flexibilidad psicológica se pueden aprender, hasta cierto punto, incluso con libros como este. Sé que son afirmaciones muy contundentes, pero, si hago bien mi trabajo, cuando llegue al final del libro entenderá por qué las habilidades que generan flexibilidad son tan potentes y sabrá cómo puede empezar a desarrollarlas.

Probablemente no le sorprenda que el mensaje básico de que debemos aproximarnos al dolor resuene en otros enfoques, como la literatura acerca de la conciencia plena, desarrollada a partir de tradiciones espirituales, o el énfasis en la exposición de la terapia cognitivo-conductual. Sin embargo, la nueva ciencia de la flexibilidad psicológica no se limita a imitar temas ya conocidos; preguntando una y otra vez *por qué* funcionan esos métodos, ha llegado a una comprensión más profunda acerca de la importancia de las habilidades que conducen a la flexibilidad y de cómo desarrollarlas y consolidarlas. Debemos esta nueva comprensión a una comunidad de científicos que abrieron una línea de investigación nueva y que ha dado lugar a métodos nuevos y más integrados para que nuestra vida sea más feliz y más saludable.

Tanto nuestra tendencia natural como nuestras experiencias vitales nos proporcionan una profunda sabiduría interior que nos guía de forma natural hacia el modo de vida que la ciencia está demostrando que es la manera más saludable de enfrentarnos a las dificultades que nos plantea la vida. Cabría pensar que disponer de esa sabiduría interior debería ayudarnos a mantener un rumbo saludable. Y es posible que fuera así, de no ser por un pequeño detalle: el órgano que tenemos entre las orejas. La mente nos tienta constantemente para que emprendamos la dirección equivocada.

Todos hacemos cosas que, en el fondo, sabemos que no nos

convienen. Los ejemplos son infinitos: la dieta que descarrila porque nos zampamos una tarrina de helado entera después de un día complicado en el trabajo; esas bebidas de más que nos tomamos en la fiesta, aunque sabemos que lo lamentaremos por la mañana; la fecha límite que se abalanza sobre nosotros y que seguimos demorando; la discusión que hemos provocado con nuestra pareja sin motivo alguno. Por separado, se trata de situaciones relativamente inocuas. Sin embargo, los mismos mecanismos psicológicos que motivan esas conductas pueden llevarnos a lugares muy oscuros si no aprendemos a controlarlos. Para demasiados de nosotros, los atracones ocasionales se convierten en algo habitual. Esa copa de más en la fiesta se transforma en abuso de sustancias. La postergación de tareas se acaba convirtiendo en la renuncia a anhelos vitales. Provocar discusiones con las personas a las que amamos se convierte en el mecanismo con el que evitamos la intimidad que tan desesperadamente anhelamos.

¿Por qué hacemos estas cosas?

La respuesta más sencilla es que nuestra mente se interpone en el camino. Adoptamos pautas de *rigidez psicológica* con las que intentamos combatir o huir de las dificultades mentales a las que nos enfrentamos y nos perdemos en la rumiación, la preocupación, la distracción, la autoestimulación, el trabajo sin fin u otras formas de desconexión mental, en un intento de evitar el dolor que sentimos.

La rigidez psicológica es, en el fondo, un intento de evitar las emociones y los pensamientos negativos que son consecuencia de experiencias vitales difíciles, tanto cuando ocurren como cuando las recordamos. Imaginemos que suspendemos un examen. Es posible que nos asalte un pensamiento amenazante: «Soy un fracasado». Antes de que nos demos cuenta, arrinconamos ese pensamiento y decidimos consolarnos saliendo a tomar unas copas con unos amigos. Y no es que eso sea una mala idea en sí mismo, pero si el ciclo se repite y empezamos a evitar preparar el próximo examen, estaremos allanando el camino a la patología mediante la represión de las emociones negativas y la adopción de formas de consuelo perjudiciales.

Ahora imaginemos que decidimos recordarnos que somos inteligentes y capaces. A primera vista, esta opción parece muy

lógica. Centrarnos en pensamientos positivos no puede ser malo, ¿a que no? Pues, por lógico que parezca, debemos saber que quizá no sea lo más recomendable. Si invocamos pensamientos positivos con el propósito explícito de evitar o de contradecir pensamientos negativos... se trata de otra forma de rigidez psicológica y los pensamientos negativos nos recordarán, precisamente, los pensamientos que deseamos evitar. Un estudio reciente ha demostrado que repetir afirmaciones positivas, como «soy buena persona» funciona muy bien siempre que en realidad no lo necesitemos. Cuando lo necesitamos —por ejemplo, cuando nos empezamos a sentir mal acerca de nosotros mismos—, las afirmaciones de este tipo hacen que nos sintamos peor y, en consecuencia, actuemos peor.

Es una broma muy cruel.

El meollo de la cuestión es que si el propósito de cualquier estrategia de afrontamiento es evitar sentir una emoción dolorosa o un pensamiento difícil, eliminar un recuerdo doloroso o alejarnos de una sensación dolorosa, el resultado a largo plazo casi siempre será negativo.

La rigidez psicológica es un predictor de ansiedad, depresión, abuso de sustancias, estrés postraumático, trastornos de la alimentación y casi todo el resto de los problemas psicológicos y conductuales. Interfiere con la capacidad de la persona para aprender cosas nuevas, para disfrutar de su trabajo y de la intimidad con los demás o para enfrentarse a las dificultades que puede plantear una enfermedad física. La rigidez mental interviene en áreas que no imaginaríamos. Por ejemplo, si estudiamos la incidencia del estrés postraumático en las personas que estuvieron cerca de la zona cero de Nueva York durante los ataques del 11-S, ¿quién cree que habrá desarrollado más estrés postraumático? ¿Los que se horrorizaron más, por ejemplo cuando vieron cómo la gente se precipitaba a la muerte, o los más decididos a *no* dejarse horrorizar por esa misma experiencia? Como se trata de un estudio real, conocemos la respuesta: los segundos.

De todos modos, la rigidez mental no nos expone únicamente a una mayor incidencia de trastornos psicológicos y de problemas de conducta. Hace dos cosas más que la convierten en verdaderamente monstruosa. En primer lugar, aunque emprendamos el camino de la

rigidez mental para evitar el dolor, muy pronto nos encontramos con que también debemos evitar la alegría. Los estudios han demostrado que las personas ansiosas, rígidas y evitativas empiezan siendo intolerantes a la ansiedad, pero acaban mostrándose también intolerantes a la alegría. Si somos felices hoy, mañana nos daremos un batacazo. Es mucho mejor anestesiarse.

En segundo lugar, la rigidez emocional hace que nos resulte mucho más difícil aprender de nuestras emociones. Si somos evitadores emocionales crónicos, podemos acabar desarrollando alexitimia, o la incapacidad de identificar nuestras propias emociones. Esto forma parte del coste más oculto y más terrible de la rigidez psicológica: cuando nos rechazamos, huimos o nos escondemos de nosotros mismos, acabamos distanciándonos de nuestra historia, de nuestra motivación y de nuestras emociones. Los estudios han demostrado que si no entendemos del todo lo que sentimos porque en nuestra familia no se hablaba de emociones, podemos mejorar nuestra comprensión emocional aprendiendo acerca de las emociones de forma deliberada; y los resultados no son malos. Por el contrario, si no sabemos lo que sentimos porque evitamos nuestras propias emociones, los resultados son terribles y abarcan múltiples áreas. Veamos un ejemplo: las víctimas de malos tratos tienen más probabilidades de volver a sufrir maltrato, pero no se trata de un efecto directo; las personas que reaccionan al maltrato inicial distanciándose de sus emociones tienen más probabilidades de volver a sufrir maltratos. Cuando la insensibilidad emocional se consolida, a las víctimas de maltrato les cuesta mucho discernir quién es una persona segura y quién no, y las últimas personas que deberían sufrir maltrato son, precisamente, las que lo sufren una y otra vez. Es injusto y cruel, pero previsible.

¿Por qué somos tan dados a la rigidez emocional? Aunque una parte más sabia de nuestra mente sepa lo que nos conviene, la parte dominante, orientada a la resolución de problemas, no lo sabe. Llamo Dictador Interior a esta parte de nuestra mente, porque sugiere sin cesar «soluciones» a nuestro dolor psicológico, a pesar de que, si escucháramos con atención, oiríamos a nuestra experiencia personal susurrar que se trata de soluciones perniciosas. Tal como sucede con muchos dictadores políticos, la voz interior de nuestra mente puede causar un daño terrible. Puede llevarnos a

creer una historia perjudicial acerca de nuestro dolor y de cómo debemos gestionarlo. Entreteje sus consejos con historias acerca de nuestra infancia, de nuestras capacidades y de quiénes somos, o acerca de lo injustos que son el mundo y el resto de la humanidad. Nos seduce y consigue que actuemos en función de esas historias, aunque, en el fondo, hay una parte de nosotros mismos que sabe que no deberíamos hacerlo. Nos engañamos a nosotros mismos.

Pensemos en cuántas veces nos alejamos de lo que tememos en nuestra vida cotidiana y en la gran cantidad de sufrimiento innecesario que eso genera. Estamos decaídos desde hace un tiempo y sabemos que, de algún modo, tiene que ver con que no hacemos suficiente ejercicio físico; sin embargo, salir a correr, caminar por la montaña o ir al gimnasio parece demasiado esfuerzo, así que encendemos la televisión. Tenemos una fecha límite para entregar un proyecto que no nos apetece hacer y lo postergamos, con lo que solo conseguimos aumentar el problema. Estamos totalmente estresados, porque nos pasamos sesenta horas semanales en el trabajo. Sabemos que necesitamos descansar, pero no lo hacemos porque, de algún modo, hemos quedado atrapados en la idea de que si no trabajamos el fin de semana o si no nos llevamos el trabajo a casa, sucederá algo catastrófico. El Dictador nos convence de que mantener esas conductas evitativas y rígidas es lo mejor.

Intentar reprimir el dolor, o huir de él, parece de lo más lógico: como no nos gusta sentirlo, creemos que la mejor manera de tratar los pensamientos, las emociones y los recuerdos difíciles es verlos como un «problema», cuya «solución» consiste en la erradicación. Para ello, recurrimos a todas nuestras herramientas de resolución de problemas. Por desgracia, con demasiada frecuencia esto nos lleva a seguir formulaciones o normas de resolución de problemas rígidas, como «líbrate de eso», «resuélvelo» o «soluciona tu problema y punto».

Pagamos un precio psicológico elevado, porque lo que en realidad no funciona en nuestro interior es que tratamos la vida como un problema que hay que resolver, en lugar de como un proceso que hay que vivir. En el mundo exterior, actuar para eliminar el dolor es un instinto de supervivencia vital. Responder a «saca la mano del fogón encendido» o «come algo, porque no has tomado nada desde esta mañana» es importante si queremos

funcionar bien; y si alguien decidiera hacer caso omiso de esas órdenes, pagaría un precio muy elevado. Por el contrario, en el mundo interior de los pensamientos y de las emociones, las cosas son muy distintas. Un recuerdo o una emoción no son como un fogón encendido o un día sin comer. Lo que resulta tan lógico en lo relativo a las acciones en el mundo exterior no necesariamente tiene sentido desde un punto de vista psicológico cuando hablamos del mundo de los pensamientos y de las emociones.

Por ejemplo, pensemos en un recuerdo doloroso, como una traición importante o un acontecimiento traumático. Las emociones difíciles nos tientan a que intentemos protegernos de tener que volver a experimentar ese sufrimiento, así que intentamos *detener* esas emociones. Sin embargo, si queremos deshacernos de algo deliberadamente, tenemos que prestarle mucha atención. Si nos estamos esforzando en lograr que algo desaparezca, tendremos que comprobar si realmente se ha desvanecido. Cuando hacemos eso con los acontecimientos internos que han forjado nuestra historia, como los recuerdos, nos volvemos a recordar una y otra vez los acontecimientos asociados a esos recuerdos. Cuando lo hacemos con ecos del pasado, les damos más importancia y magnificamos la historia que tenemos con ellos.

Si, por el contrario, nos distraemos o nos calmamos deliberadamente para aliviar el dolor —por ejemplo, leyendo un buen libro o escuchando nuestra música preferida—, con el tiempo podemos acabar *asociando* estas actividades placenteras a lo que estamos evitando e incluso podemos abrirle una puerta trasera. Al cabo de solo unas cuantas repeticiones, ese libro o esa música relajante pueden acabar despertando el recuerdo que intentamos evitar o reactivar el acontecimiento traumático que queríamos mitigar.

Al mismo tiempo, es habitual que intentemos alimentar nuestra motivación para cambiar con amenazas mentales acerca de todas las cosas terribles que nos sucederán si no lo conseguimos, con lo que, con frecuencia, solo logramos que los recuerdos dolorosos y traumáticos sean aún *más* potentes y destaquen más. Esas amenazas provocan reacciones emocionales que, en algunos casos, son similares a las reacciones que estábamos intentando evitar, por lo que el dolor que sentimos se *intensifica*. Acabamos en una especie de

bucle diabólico. Por ejemplo, intentar combatir la ansiedad puede llevarnos a desarrollar ansiedad *acerca* de la ansiedad. Del mismo modo, cuando nos sumimos en la rumiación, nos convencemos a nosotros mismos de que estamos intentando resolver nuestros problemas, pero acabamos tan centrados en ellos que cada vez ejercen un mayor control sobre nuestra vida. En el intento desesperado, pero condenado al fracaso, de encontrar la paz mental eliminando y sustrayendo las experiencias negativas, transformamos nuestro mundo interior en un verdadero campo de batalla.

Es muy probable que no le esté diciendo nada que no supiera ya, al menos de forma intuitiva. La mayoría de nosotros nos hemos dado cuenta de que la mente nos puede llevar a lugares muy peculiares. Sin embargo, no entendemos aún que, si cuando tenemos un recuerdo doloroso o una emoción que nos asusta hacemos cosas para evitarlos, lo más probable es que aumenten de magnitud. Si tememos el rechazo de los demás, empezamos a ver signos de rechazo inminente por todas partes. Sabemos que creernos ese miedo no nos liberará, pero la posibilidad del rechazo nos asusta tanto que nos parece que no centrarnos en él constituiría una violación de la lógica más aplastante. Si nos fustigamos por nuestras supuestas debilidades, lo más probable es que nos sintamos aún más incapaces y que, efectivamente, acabemos fracasando.

Los mensajes con los que nos bombardea la cultura en general complican aún más la tarea de liberarnos de la trampa de la rigidez. Muchas empresas prosperan gracias a mensajes de este tipo. ¿Estamos preocupados por nuestro aspecto físico? Tienen el producto de belleza indicado para acabar con esa preocupación. ¿Estamos tristes? La cerveza adecuada nos alegrará el día. Si estudiamos los temas de los libros y de los programas de autoayuda más importantes, veremos que casi todos tratan de lo mismo: gestiona la ansiedad, siéntete bien, controla tus pensamientos y la vida será mucho mejor.

Muchos libros de autoayuda piden a los lectores que practiquen alguna forma de autoconsuelo o de autocorrección. De algún modo, se supone que debemos relajarnos, centrarnos en lo positivo o cambiar de pensamientos. En la concepción convencional, los nombres que hemos asignado a los distintos trastornos mentales ponen la carga de la culpa sobre las emociones y los pensamientos.

Tenemos «trastornos de ansiedad» y «trastornos cognitivos». Una amplia variedad de pastillas y de orientaciones terapéuticas prometen eliminar los pensamientos y las emociones difíciles (fijémonos, por ejemplo, en el prefijo *anti-* de *antidepresivos*). Y, sin embargo, a pesar de que este modelo se ha extendido por todo el mundo, la desdicha y la incapacidad han aumentado en lugar de disminuir.

Además de este empujón constante hacia la evitación o la erradicación del dolor, ahora nos encontrarnos con la reciente y adictiva invitación a compararnos constantemente con los demás y a distraernos sin cesar que nos ofrecen las redes sociales. Por bien que nos vayan las cosas, siempre podemos meter la mano en el bolsillo y encontrar la herramienta de comparación social a la que llamamos *smartphone*, que diligentemente nos mostrará que a otros aún les va mucho mejor, al menos aparentemente.

La psicología y la psiquiatría también han contribuido, sin quererlo, al problema. Proliferan las ideas no basadas en la evidencia, como el complejo de Edipo freudiano (sentimos atracción sexual por nuestros progenitores, lo que da lugar a un conflicto inconsciente que, a su vez, genera ansiedad), mientras que los que sí están basados en la evidencia permanecen en segundo plano.

De todos modos, ni siquiera los principales esfuerzos basados en la ciencia han ofrecido a la población las herramientas que necesita. También han promovido una comprensión atractiva, pero errónea, de cómo deberíamos gestionar las emociones y los pensamientos negativos. A mediados del siglo XX, la fortaleza emocional se describía con frecuencia como la evitación emocional. Una de las escenas más conocidas de la galardonada serie *Mad Men* muestra al protagonista (el exitoso publicista Don Draper) visitando en el hospital a una colega más joven que acaba de tener un hijo no deseado en 1960. Peggy Olson había negado estar embarazada (incluso a sí misma) y se deprime tanto que tiene un brote psicótico después del parto. En el pabellón de psiquiatría, Draper se inclina hacia Olson y le dice que lo supere. «Haz lo que te digan —dice refiriéndose a los médicos—. Sal de aquí... Esto no ha sucedido. *Te sorprenderá hasta qué punto no ha sucedido*.» En la escena siguiente, lo vemos sirviéndose un gran vaso de whisky en su despacho.

Sí, solo es televisión. Sin embargo, la norma cultural que

transmite la escena (que podemos y debemos aprender a cambiar nuestros pensamientos a voluntad, porque es la única manera de reducir o eliminar las emociones incómodas) está muy enraizada en nuestra mente. Y una de las orientaciones psicoterapéuticas más importantes es, en parte, responsable de ello.

En la década de 1960, Aaron Beck, un psiquiatra de la Universidad de Pensilvania, y Albert Ellis (1913-2007), un psicólogo de Nueva York, llevaron a cabo investigaciones independientes y escribieron artículos en los que afirmaban que muchas de las emociones más perjudiciales que sentimos son consecuencia de distorsiones cognitivas: por ejemplo, el «pensamiento en blanco y negro», que consiste en ver las relaciones o las situaciones complicadas como algo terrible, sin ver sus matices. Explicaron que mucha gente entiende situaciones normales en la vida, como una conversación complicada con el jefe o una discusión con un buen amigo, de un modo poco realista, irracional o distorsionado.

Sugirieron una solución a la que llamaron «terapia cognitivo-conductual» (TCC). La TCC es un conjunto amplio de enfoques terapéuticos que incluye muchos métodos de cambio de conducta bien fundamentados, y ahora está experimentando una evolución con la que, personalmente, estoy de acuerdo. Sin embargo, uno de los pilares de la TCC es problemático y ha llegado a dominar la comprensión popular del enfoque: necesitamos cambiar los pensamientos negativos o distorsionados y sustituirlos por otros positivos y racionales. Esta «reestructuración cognitiva» ha de ser la ruta hacia la salud mental, porque son los patrones de pensamiento erróneos (y no las neurosis, sueños o recuerdos reprimidos de Freud) los que controlan nuestras emociones y modelan nuestra conducta.

Esta idea ha permeado nuestra cultura. Por ejemplo, la mayoría de los consejos que da Phillip McGraw (su nombre artístico es Dr. Phil) se basan en una postura cognitivo-conductual. En su sitio web encontramos preguntas como «¿Estás creando un entorno tóxico a tu alrededor, o los mensajes que te envías a ti mismo se caracterizan por un optimismo racional y productivo?».

La investigación que describo en el libro ha llevado a reconsiderar por completo la idea de que debemos cuestionar y

reestructurar nuestros pensamientos. La investigación ha demostrado que este elemento de la TCC no es precisamente lo que la hace tan potente y que, con frecuencia, no es tan eficaz como aprender a aceptar que experimentamos emociones y pensamientos desagradables y, entonces, trabajar para restringir el papel que desempeñan en nuestra vida en lugar de intentar eliminarlos.

En paralelo, la psiquiatría ha promovido la idea de que debemos tratar toda una serie de trastornos psicológicos como si fueran el rostro de una enfermedad oculta. Eso supone que, al final, deberíamos descubrir que tienen causas, mecanismos de desarrollo y respuestas al tratamiento conocidas. Sin embargo, después de varias décadas y de miles de millones de dólares invertidos en ese empeño, ¿en cuántos casos se han transformado meros trastornos psicológicos en enfermedades mentales con una causa conocida?

La respuesta es sorprendente: ninguno. Lo cierto acerca de la salud mental es que desconocemos las causas de todos los trastornos mentales de los que oímos hablar. La idea de que el sufrimiento humano esconde «enfermedades ocultas» es un fracaso absoluto.

Mientras tanto, la idea de que los trastornos psicológicos se han de tratar como enfermedades ocultas ha tenido un coste preocupante. Por un lado, se trata de una idea reconfortante, porque contiene una verdad real: el sufrimiento no es culpa nuestra. Sin embargo, cuando la aceptamos, muchas veces empezamos a creer que tendremos que medicarnos durante toda la vida, debido a lo que «se oculta» en nuestro interior.

Si nos centramos en el periodo entre 1998 y 2007 (la década más reciente con cifras validadas) y en las personas que buscaron tratamiento psicológico en Estados Unidos, veremos que el número de personas que usaron únicamente métodos de cambio psicológico cayó en casi un 50%, mientras que la cantidad de personas que usaron enfoques psicoterapéuticos además de medicación cayó en un 30%. Entonces, ¿qué aumentó? La cantidad de personas que usaron únicamente un abordaje farmacológico para intentar superar sus dificultades psicológicas. Al final de esa década, más del 60% de las personas con trastornos psicológicos solo usaban fármacos. Y, desde entonces, la situación no ha hecho más que empeorar.

No habría problema alguno si la ciencia sustentara ese enfoque, pero es que no es así. La medicación puede ser útil si se utiliza

como apoyo de estrategias psicológicas, con dosis más reducidas y duraciones más breves, pero, a medida que las recetas se han disparado y el tratamiento exclusivamente farmacológico se ha convertido en la norma, la incidencia de los problemas de salud mental no ha hecho más que aumentar. Lo que es más, cuando la gente se convence erróneamente de que tiene una «enfermedad mental» tiende a ser más pesimista acerca de la posibilidad de hacer algo para mejorar su situación, por ejemplo, mediante el cambio de conductas. Los amigos y los familiares también tienen menos esperanzas en que puedan mejorar.

Este libro revela el modo tan poderoso en que podemos transformar nuestra vida si, en lugar de esforzarnos en erradicar o anestesiar las emociones y los pensamientos dolorosos, nos centramos en cultivar la flexibilidad psicológica, que nos permite aceptarlos por lo que son, sin dejar que nos gobiernen. Demostrará que intentar eliminar o reestructurar por completo nuestros pensamientos no solo es innecesario, sino inútil. El sistema nervioso no dispone de un botón de borrado, y los procesos del pensamiento y de la memoria son demasiado complejos para que podamos ordenarlos a voluntad. También revelará lo erróneo que es el mensaje cultural de que la gente *tiene* algo que hace que su vida se complique. Lo que importa es lo que *hacemos* y eso nos permite vivir de un modo significativo y enriquecedor para nosotros, a pesar de las dificultades, en ocasiones muy complicadas, con las que nos podamos encontrar.

SALIR DE LA TRAMPA

Una vez tuve un perro que daba círculos sobre la alfombrilla y la arañaba antes de sentarse. En ocasiones, el ritual se prolongaba durante varios minutos. La alfombrilla no cambiaba con los arañazos..., pero al final el pobre perro acababa derrumbándose de cansancio y de sueño.

Nosotros también caminamos en círculos, metafóricamente hablando: miramos programas de televisión absurdos, navegamos por internet y subimos publicaciones a nuestra página de Facebook mientras esperamos que nos embargue una sensación de plenitud, de serenidad o de propósito. Rascar la alfombra a base de

distracción, evitación o indulgencia no cambia nada importante. Necesitamos un lugar que nos resulte *confortable* en el sentido etimológico original: *con* (del latín *cum*) *fuerza* (del latín *fortis*). Vivir con fuerza en el mundo nos exige mucho más que distracción, evitación e indulgencia. Si queremos encontrar serenidad mental y propósito, tenemos que dejar de buscar una salida y virar hacia la búsqueda de una entrada. Y sí, soy muy consciente de que se trata de algo mucho más fácil de decir que de hacer.

Personalmente, aprendí por las malas la potencia de virar de este modo. Soy una persona con trastorno de pánico en proceso de recuperación. Durante años de lucha, vi cómo la ansiedad y el pánico me iban arrebatando gradualmente la serenidad mental. Una voz estridente dentro de la cabeza me exigía que huyera, que me escondiera o me enfrentara a la ansiedad, hasta que al final me arrinconó en un lugar inhóspito en el que mi propia experiencia era mi enemiga. Aprender a aceptar la ansiedad me puso en el camino hacia la recuperación y me llevó a los descubrimientos y a los métodos para el desarrollo de la flexibilidad mental que presento en el libro.

Tuve mi primer ataque de pánico durante una reunión del profesorado del Departamento de Psicología en otoño de 1978. Todos los profesores titulares estaban discutiendo, como siempre. Entonces yo era un joven profesor auxiliar y solo quería gritarles que lo dejaran. Alcé la mano para pedir la palabra y poder plantear mi opinión, pero estaban demasiado ocupados peleándose entre ellos. Al cabo de aproximadamente un minuto bajé la mano, no porque ya no quisiera hablar, sino porque me parecía que estaba a punto de desmayarme. El corazón me latía a tal velocidad que ni siquiera podía contar los latidos. Algo de esa desagradable discusión me provocó un ataque de ansiedad sin precedentes. No identifiqué la causa concreta hasta varios años después, cuando desarrollé un enfoque terapéutico que nos ayuda a enfrentarnos a monstruos de este tipo, la terapia de aceptación y compromiso (ACT, que se pronuncia como la palabra inglesa *act*, no como unas siglas). En esta primera experiencia de lo que es un ataque de pánico estuve demasiado centrado en la ansiedad como para poder tomar la mínima distancia mental. Fuera lo que fuera que había querido transmitir a mis colegas, se perdió en la necesidad urgente de huir.

Sin embargo, estaba sentado en el otro extremo de la sala respecto a la puerta, con una carrera de obstáculos de sillas y cuerpos que me obstruían la salida. Salir de allí era imposible.

Mientras seguía buscando desesperadamente la manera de huir, la sala quedó en silencio de repente y me di cuenta de que mis colegas habían visto que había levantado la mano. Todos me miraban, esperando que dijera algo. Abrí la boca, pero no salió ningún sonido. Recorrí, impotente, la sala con la mirada y vi, horrorizado, que todos me miraban, me miraban y me miraban. Tenía dificultades para respirar. Tras lo que me pareció una eternidad, pero que probablemente no fueron más que unos diez o quince segundos, el grupo, perplejo, reanudó su discusión mientras yo seguía aferrado a la silla, abriendo y cerrando la boca como un pez fuera del agua y sin haber dicho ni una palabra.

Me sentí humillado y aterrado. Ya había tenido ataques de ansiedad inesperados y potentes antes, pero jamás hasta el punto de quedar incapacitado. Cuando esa reunión de pesadilla llegó a su fin, salí como pude de la sala, convencido de que mis colegas se estaban preguntando qué diantres me pasaba. Mi mente empezó a urdir planes de acción que parecían de lo más lógicos, pero que ahora sabemos que solo consiguen exacerbar el trastorno de pánico. Me preguntaba una y otra vez: «¿Cómo puedo controlar esta situación? ¿Cómo puedo evitar que me suceda de nuevo?». Al poco tiempo ya había empezado a dar pequeños pasos para evitar y controlar situaciones, lugares o acciones que podían suponer un problema si la ansiedad me arrebataba súbitamente la capacidad de seguir funcionando. Tomar esos pasos me proporcionó un alivio inicial... y me llevó a comenzar el descenso al infierno del trastorno de pánico.

La situación era una especie de «trampa para monos». En algunas partes de África, los nativos taladran orificios en calabazas huecas que rellenan con trozos de plátano y luego atan a los árboles. Los orificios tienen el diámetro suficiente para que un mono pueda meter la mano, pero cuando agarra el trozo de plátano, el puño resultante es demasiado grande para poder sacarlo. El mono está atrapado.

Cabría pensar que el mono soltará el plátano para poder huir. Pero no lo hace. Grita, chilla, se revuelve y se retuerce (siempre aferrado al plátano) hasta que los nativos llegan y se llevan a su

presa.

Yo me estaba aferrando a la «presa» de una vida sin ansiedad, o al menos con un grado de ansiedad muy reducido. Parecía razonable. ¿Quién en su sano juicio rechazaría una vida sin ansiedad? ¿Acaso no equivaldría eso a renunciar a la posibilidad de vivir una vida sana? Muy al contrario, al igual que el mono atrapado en la trampa de plátanos, gritaba, chillaba, me revolvía y me retorcía en vano. Estaba atrapado en la trampa de la ansiedad.

No empecé a vislumbrar el camino hacia la curación hasta que abandoné todo intento de controlar la ansiedad. Hasta que renuncié a esa visión falsa (hasta que solté el plátano mental), mi mente no pudo serenarse y dejar de empeorar mi ansiedad.

Al final, empecé a abordar la ansiedad con una actitud amable y de curiosidad desapasionada, para luego dirigirme a mi anhelo de amar y de marcar una diferencia, aunque esas eran precisamente las áreas de mi vida en las que me sentía más vulnerable. Eso me enseñó que, si queremos cambiar el impacto que ejercen sobre nosotros las partes más complicadas de nuestra historia vital, debemos aprender a llevar esas partes con nosotros con ligereza, amabilidad y, sobre todo, sin concederles más atención de la que merecen. El pánico se fue retirando progresivamente. En el preciso instante en el que dejé de correr y me dirigí hacia el dolor y el sufrimiento, empezaron a abrirse posibilidades vitales nuevas, tanto si tenía ansiedad como si no.

Mi experiencia personal me llevó a buscar la respuesta a por qué nuestra mente está tan dedicada al Dictador Interior y a su potente impulso de intentar resolver problemas y eliminar el dolor. También quise encontrar métodos científicamente probados para aprender a virar hacia la aceptación y, entonces, desarrollar hábitos saludables. Gracias a décadas de investigación, hemos descubierto que las personas aprenden mejor «cómo» virar si entienden algunos hallazgos clave acerca del funcionamiento de la mente. Cuando entendemos cómo el Dictador hace lo que hace, nos resulta más fácil adoptar un modo mental distinto, el de la mente liberada, que resulta útil en prácticamente todas las áreas de la vida humana.

Hemos descubierto que la tendencia hacia la rigidez psicológica evolucionó junto a la cognición y el lenguaje humanos. Estos prodigiosos talentos mentales que nos permiten usar formas

elegantes de pensamiento simbólico para resolver problemas, llevar a cabo experimentos científicos, escribir magníficas obras literarias o inventar tecnología, también dieron lugar a la voz del Dictador Interior. Nuestro talento con el pensamiento simbólico inviste nuestros pensamientos de una realidad comparable a la del mundo exterior. Podemos confeccionar recuerdos tan vívidos que evocarlos provoca las mismas emociones, o respuestas del cerebro, que sentimos cuando ocurrieron los acontecimientos en cuestión. No interpretamos los mensajes que nos enviamos a nosotros mismos mediante la voz del Dictador como cosas que pensamos, sino como verdades irrefutables. Cuando son mensajes amenazantes, reacciona-mos instintivamente, tal como hacemos ante amenazas reales en el mundo externo. Los pensamientos pueden ser tan aterradores como un león que se abalanza sobre nosotros en una sabana antigua, y aplicamos el mismo impulso de huida o lucha para intentar alejarnos y ocultarnos de ellos, o destruirlos.

La evolución de nuestros procesos cognitivos explica también por qué parece que nuestra mente está programada para la negatividad. Los pensamientos están incrustados en densas redes de patrones de pensamiento almacenados permanentemente y, en cualquier momento, un pensamiento concreto, como «No parece muy contento de verme», puede desencadenar una cascada de pensamientos negativos, por ejemplo, acerca de momentos de nuestra infancia en que nos sentimos decepcionados. No podemos pulsar un botón para detenerlos o eliminarlos, y con nuestros esfuerzos para intentarlo solo conseguimos intensificar el poder que ostentan sobre nosotros.

Tal como veremos en esta primera parte del libro, la investigación acerca de la ACT no solo ha desvelado las consecuencias perniciosas que ha tenido para nosotros el talento para el pensamiento simbólico, sino también métodos que nos permiten liberarnos de sus efectos negativos. Hemos descubierto que la flexibilidad psicológica comprende seis habilidades y que el desarrollo de cada una de ellas requiere un viraje específico que nos aleja de los procesos mentales rígidos. Por lo tanto, el gran viraje que propone la ACT consiste, en realidad, en seis virajes específicos que, sumados, nos permiten vivir con mayor flexibilidad psicológica.

Uno de los elementos clave para entender la potencia de estos virajes es que cada una de las trampas de rigidez que nos tiende la mente para atraparnos en patrones de pensamiento y conductas perjudiciales oculta en su interior un anhelo saludable. Hacemos las cosas equivocadas, pero por los motivos correctos: queremos que nuestra vida tenga cualidades importantes. Virar hacia la flexibilidad nos permite redirigir ese anhelo oculto hacia una manera más flexible y abierta de ser con la que lograremos satisfacer ese anhelo. Entonces, podremos seguir desarrollando las habilidades de flexibilidad que nos permitirán mantenernos en el curso de una vida congruente con nuestros valores y nuestras aspiraciones.

A continuación, hago una breve presentación de cada una de las habilidades y el anhelo que redirige cada viraje.

1. **Defusión.** Exige virar de la fusión cognitiva a la defusión; redirige el anhelo de coherencia y de comprensión.

   Fusión cognitiva significa que asumimos como cierto lo que nos dicen nuestros pensamientos (los tomamos literalmente, palabra por palabra) y, entonces, permitimos que lo que nos dicen determine lo que hacemos. Este engaño de la mente funciona porque estamos programados para percibir el mundo tal como lo estructura nuestro pensamiento (vemos lo terrible de esto o lo espantoso de aquello), pero pasamos por alto el pequeño gran detalle de que estamos pensando. En nuestro intento de dar sentido al mundo, juzgamos nuestras experiencias y aceptamos el veredicto sin más y sin darnos cuenta de que es el resultado de un juicio. Lo contrario de la fusión consiste en ver los pensamientos como lo que son (un intento constante de dar sentido a lo que nos rodea) y, entonces, decidir darles el poder justo en relación con su verdadera utilidad. Esta habilidad para la flexibilidad consiste en limitarnos a ser conscientes de que estamos pensando, sin sumergirnos en el pensamiento. Hemos ideado una palabra para «limitarnos a ser conscientes»: *defusión*. Con esta capacidad para distanciarnos de nuestros pensamientos, podemos empezar a liberarnos de las redes de pensamientos negativos.
2. **Yo.** Exige virar de la alianza con un sentido conceptualizado

del yo, o el ego, hacia un yo que toma perspectiva; redirige el anhelo de pertenencia y de conexión.

En el sentido más simple, cuando hablo del «yo conceptualizado» me refiero al *ego*: las historias que nos contamos a nosotros mismos acerca de quiénes somos y de quiénes son los demás en relación con nosotros. En esas historias, indicamos lo que tenemos de especial (nuestras habilidades especiales, nuestras necesidades especiales) y esperamos que eso nos permita ganarnos un lugar en el grupo. Todos tenemos esas historias y, si las llevamos con nosotros con ligereza, incluso pueden resultarnos útiles. Sin embargo, cuando nos aferramos a ellas nos resulta difícil ser honestos con nosotros mismos o dejar espacio a otros pensamientos, emociones o conductas que resultarían beneficiosos tanto para nosotros como para los demás, pero que no encajan con la historia. En esta situación, el yo conceptualizado nos lleva a defender nuestra historia como si nos fuera la vida en ello, lo que nos aliena de los demás en lugar de conectarnos con ellos. La alternativa consiste en conectar más profundamente con un yo que toma perspectiva, con una sensación de observar, de prestar atención o de ser plenamente conscientes. Este yo nos permite ver que somos más que las historias que nos contamos a nosotros mismos, más que lo que nuestra mente nos dice que somos. También nos permite ver que estamos conectados con la conciencia de toda la humanidad, que no pertenecemos a ella porque seamos especiales, sino porque somos humanos. Hay personas que lo entienden como una toma de conciencia del yo espiritual o transcendente.

3. **Aceptación.** Exige virar de la evitación de la experiencia a su aceptación; redirige el anhelo de sentir.

   La *evitación de la experiencia* es el proceso que nos lleva a huir o a intentar controlar las experiencias personales (pensamientos, emociones y sensaciones) y los acontecimientos externos que han dado lugar a estas, ya se trate de acudir a una fiesta o de intentar asumir la muerte de un amigo. Lo hacemos porque la mente nos dice que es una manera fácil de evitar el dolor y que no tendremos libertad para sentir hasta que nos sintamos bien. Sin embargo, lo más habitual es que la evitación

solo aumente nuestras dificultades y limite nuestra capacidad para sentir cualquier cosa. La *aceptación* consiste en asumir plenamente nuestra experiencia personal desde una postura de capacitación, no de victimismo. Consiste en elegir sentir con apertura mental y curiosidad, de modo que podamos vivir la vida que queremos vivir al tiempo que invitamos a las emociones a que nos acompañen. Como resultado del viraje de la aceptación, desplazamos la atención de sentirnos bien a sentir bien.

4. **Presencia.** Exige pivotar de la atención rígida y dirigida por el pasado y el futuro a una atención flexible y centrada en el ahora; redirige el anhelo de orientación.

   Los procesos de *atención rígida* aparecen en forma de rumiación acerca del pasado o de preocupación por el futuro, o cuando desaparecemos en la experiencia actual, pero sin estar presentes, del mismo modo que los adolescentes desaparecen en los videojuegos. Cuando nos enfrentamos a las dificultades que nos plantea la vida muchas veces tememos perdernos y miramos al pasado y al futuro en un intento de orientarnos. Sin embargo, acabamos perdiéndonos en una neblina mental de lo que fue o de lo que será, cuando en realidad solo existe lo que es. La *atención flexible al ahora*, estar presentes, significa elegir prestar atención aquí y ahora a las experiencias que nos resultan útiles o significativas. Y, si no lo son, elegir pasar a otros acontecimientos útiles en el momento presente en lugar de quedar atrapados en una atracción o un rechazo sin sentido.
5. **Valores.** Exige virar de los objetivos que impone la sociedad a valores elegidos por nosotros mismos; redirige el anhelo de una vida con dirección propia y con propósito.

   Con frecuencia, intentamos alcanzar objetivos porque creemos que es lo que *debemos hacer*. De otro modo, las personas que nos importan, o cuya opinión nos importa, se molestarán y se sentirán decepcionadas. La investigación ha demostrado que estos *objetivos impuestos por la sociedad* generan una motivación débil y poco eficaz. Aunque podemos intentar motivar nuestra conducta con este tipo de objetivos externos, lo cierto es que internamente nos irritan porque interfieren con nuestro crecimiento personal. No podemos satisfacer el anhelo

de dirección propia y de propósito limitándonos a cumplir objetivos, porque estos siempre están en el futuro (aún no he alcanzado mi objetivo) o en el pasado (ya he alcanzado mi objetivo).

Los *valores* son cualidades elegidas para ser y hacer, como ser un progenitor afectuoso, ser un amigo en el que se puede confiar, ser consciente de la sociedad en que vivimos, o ser leal, honesto y valiente. Vivir de un modo congruente con nuestros valores es un viaje que no termina nunca; dura toda la vida. Y nos permite encontrar fuentes duraderas de motivación basadas en el sentido. En última instancia, los valores personales dependen de cada uno, es algo entre uno mismo y la persona que vemos en el espejo.

6. **Acción.** Exige virar de la persistencia evitativa a la acción comprometida; redirige el anhelo de ser competente.

   Construimos sin cesar pautas de acción amplias, a las que llamamos «hábitos». Cuando pensamos en desarrollar hábitos, tendemos a centrarnos en resultados perfectos, como dejar de fumar para siempre y de golpe. En realidad, la adquisición de hábitos es un proceso momento a momento. Si intentamos cambiar de hábitos de forma radical, el esfuerzo tiende a desembocar en la postergación del cambio y en la inacción, en la impulsividad, la persistencia evitativa y la adicción al trabajo. El viraje hacia la acción nos lleva a centrarnos en el proceso de adquirir hábitos de forma competente y continuada, paso a paso, y en el marco de la construcción de hábitos globales, como amar, ser afectuoso, participar en la comunidad, crear o cualquier otro valor que elijamos.

Podemos resumir los seis virajes en esta lista recordatorio:

1. Observar los pensamientos desde una distancia que nos permita elegir qué hacer a continuación, independientemente del parloteo de nuestra mente.
2. Ser conscientes de la historia personal que hemos construido y tomar perspectiva acerca de quiénes somos.
3. Darnos permiso para sentir incluso cuando se trata de emociones dolorosas o que nos hacen sentir vulnerables.
4. Dirigir la atención con intencionalidad, no por costumbre, y

fijarnos en lo que está presente aquí y ahora, en nuestro interior y alrededor de nosotros.

5. Elegir las cualidades para ser y hacer hacia las que queremos evolucionar.

6. Adquirir hábitos congruentes con los valores que hemos elegido.

He llamado «virajes» a los primeros movimientos para adoptar estas prácticas, porque el término alude explícitamente a un cambio de rumbo deliberado. Al virar, reconducimos la energía que iba en una dirección y la reorientamos inmediatamente Cuando viramos, tomamos la energía de un proceso inflexible y la canalizamos hacia un proceso flexible. Si aprendemos a sentir las emociones tal como son, con apertura mental, curiosidad y compasión por nosotros mismos, *el dolor se puede transformar en un aliado potente*. Por ejemplo, pensemos en el dolor resultante de una traición personal y que nos puede llevar a evitar las relaciones en el futuro: la aceptación nos permitiría canalizar la energía dolorosa de querer sentirnos amados y cuidados, y reconducirla hacia su propósito original, que es crear las relaciones que tanto anhelamos.

El dolor y el propósito son dos caras de una misma moneda. Alguien que sufre depresión es, muy probablemente, alguien que anhela sentir plenamente. Alguien con ansiedad social es, muy probablemente, alguien que anhela conectar con los demás. Nos duele lo que nos importa y nos importa lo que nos duele.

Podemos pensar en estos virajes como en aprender los pasos de un baile, por ejemplo, siguiendo las marcas del suelo. Tal como sucede con los pasos de baile, los virajes se combinan para formar un todo fluido, y si falta alguno el baile no podrá fluir bien. A medida que practicamos las habilidades, desarrollamos más flexibilidad. Y, al igual que nos resultará más fácil hacer girar a nuestra pareja de baile si ella también está en un movimiento fluido continuado en lugar de detenerse tras cada paso, si desarrollamos de forma continuada las habilidades para la flexibilidad, cada vez seremos más capaces de canalizar la energía de las emociones y de los pensamientos actuales, incluso los más negativos, y hacerlos girar para transformarlos en energía de crecimiento. Lo más irónico es que, una vez que hemos virado, podemos empezar a satisfacer de verdad los anhelos más profundos que subyacían a nuestras

estrategias tan lógicas como erradas.

En términos relativos, estas prácticas de flexibilidad representan la mayor parte de la salud mental. Aprenderlas conduce a unos patrones de vida y de conducta, de ser y de hacer, más efectivos. En otras palabras, las habilidades para la flexibilidad no solo nos ayudan a superar problemas vitales específicos, como la depresión, el dolor crónico o el abuso de sustancias, sino que nos permiten llevar una vida más sana y significativa. Promueven la prosperidad.

Aunque la idea de virar pueda resultar abrumadora, la investigación acerca de la ACT ha demostrado que podemos aprender estas seis habilidades y convertirlas en hábitos de vida con métodos sencillos. Presentaré un amplio abanico de estudios de investigación que enseñan cómo podemos hacer estos virajes y adquirir las habilidades, y que han demostrado los importantes efectos positivos que los ejercicios desempeñan sobre el crecimiento y el desarrollo vital.

Como muestra, hablaré de un estudio reciente. Los investigadores asignaron aleatoriamente a varios centenares de personas que se estaban recuperando de un tratamiento oncológico y de los horrores de la quimioterapia y de las intervenciones quirúrgicas, o bien a los cuidados postratamiento habituales (como la aplicación de cambios en el estilo de vida, por ejemplo, en la alimentación y en el ejercicio físico, para intentar evitar la recaída) o bien a once llamadas telefónicas breves basadas en la ACT para hablar de cómo usar las habilidades para la flexibilidad para enfrentarse al reto que supone recuperarse de un cáncer. Descubrir que se padece una enfermedad grave y potencialmente mortal puede ser traumático. Sin embargo, durante los seis a doce meses que siguieron, el grupo de la ACT no solo presentó índices reducidos de ansiedad y de depresión y un mejor cumplimiento terapéutico con el nuevo régimen (por ejemplo, sus miembros habían empezado a seguir una dieta más saludable y a hacer ejercicio, dos elementos clave para prevenir las recaídas) en comparación con el grupo que recibió el seguimiento habitual, sino que informó de niveles superiores de calidad de vida, sobre todo en términos de bienestar físico, además de un grado superior de aceptación y de crecimiento postraumático.

En cierta medida, este último resultado es el más emocionante, porque es una indicación clara de lo que implica responder con flexibilidad a las dificultades. Sí, el cáncer es un golpe muy fuerte, pero, si sobrevivimos, la vida nos da una oportunidad para aprender y para cambiar. Eso es lo que significa crecimiento postraumático. Entre los seis y los doce meses siguientes, el grupo de la ACT demostró una mayor apreciación de la vida, más crecimiento espiritual, más aceptación de las nuevas posibilidades y más atención a las relaciones con los demás. Crecieron y transformaron la recuperación del cáncer en un activo, en una fuente de fuerza personal.

En otro estudio, mis colegas y yo examinamos una población que muchos investigadores evitan debido a su complejidad: la de los polidependientes. Son los pacientes dependientes de sustancias que con tanta frecuencia se presentan en los programas de rehabilitación diciendo cosas como: «Oh, tomo de todo. Esnifaría gas-X si me dijeran que coloca» (por si acaso: no coloca). Para complicar aún más las cosas, decidimos estudiar a personas cuyas pautas de abuso de sustancias incluían opioides como la heroína y que ya estaban recibiendo un tratamiento con metadona (un opioide legal de larga duración), pero estaban fracasando.

Distribuimos aleatoriamente a los participantes en tres grupos: uno que se limitaría a seguir tomando metadona; otro que seguiría tomando metadona pero que recibiría ACT; y un tercero que seguiría tomando metadona pero que también participaría en un programa de doce pasos como Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos. Al cabo de seis meses, los integrantes del grupo de la ACT consumían muchos menos opiáceos (medidos mediante análisis de orina) que el grupo que solo tomó metadona. El grupo que asistió a los programas de doce pasos presentó un cambio inicial, pero al final del seguimiento sus resultados no fueron mejores que los del grupo de la metadona en exclusiva. Desde ese estudio, docenas de investigaciones sobre el abuso de sustancias han confirmado que las personas pueden dejar de fumar, reducir el consumo excesivo de marihuana, superar el proceso de desintoxicación o terminar el tratamiento del alcoholismo más rápidamente si reciben ACT. Estos métodos funcionan porque el ansia por el consumo pierde dominancia, los valores se vuelven más

importantes y las sensaciones desagradables menos perturbadoras. Elegir qué se quiere hacer se hace posible.

La ciencia de la flexibilidad psicológica abarca ya más de mil estudios, que la han puesto a prueba en prácticamente todas las áreas del funcionamiento humano. En la investigación clínica, esta amplitud de alcance recibe el nombre de *transdiagnóstica*, lo que significa que el estudio de la flexibilidad funcional puede aplicarse a una amplia variedad de categorías de salud mental tradicionales (ansiedad, depresión, abuso de sustancias, trastornos de la alimentación, etcétera). Sin embargo, parece que ni siquiera esto es lo suficientemente amplio. La ACT es transdiagnóstica, sí, pero con vitaminas. Esos mismos procesos para la flexibilidad nos ayudan también a abordar los retos que plantean las enfermedades físicas, gestionar mejor las relaciones personales, reducir el estrés, organizar mejor nuestra empresa o practicar deportes competitivos. Las medidas de flexibilidad psicológica predicen si podremos manejar nuestra diabetes o la cantidad de asistencias y de puntos que logrará un equipo de hockey profesional mientras jugadores concretos estén sobre la pista de hielo. Hay medidas específicas de flexibilidad psicológica que predicen si desarrollaremos estrés postraumático si nos sucede algo malo o si seremos progenitores efectivos.

En la primera parte del libro explico la historia de los descubrimientos que han llevado al desarrollo de los métodos de la ACT. La segunda parte presenta hallazgos adicionales importantes a la hora de explicar por qué las habilidades para la flexibilidad son tan potentes y comparte muchos de los métodos que se han desarrollado para ayudar a dar esos primeros virajes y a seguir desarrollando las habilidades. En ambas partes cuento historias de personas que han logrado transformar su vida. La tercera parte presenta las conclusiones acerca de la utilidad de las habilidades de la ACT a la hora de afrontar cuestiones específicas, como el abuso de sustancias, el cáncer, el dolor crónico, la depresión, el tabaquismo, el sobrepeso, el insomnio, el aprendizaje o el compromiso y la satisfacción con el trabajo.

No podemos resolver los problemas y las dificultades de la gente chasqueando los dedos. La mayoría de las personas necesitamos tiempo para poder aplicar cambios fundamentales. La

vida nunca es un camino de rosas y nunca «terminamos» de aprender. Sin embargo, cambiar de dirección no exige tanto tiempo. Al igual que cuando giramos sobre la almohadilla del pie para dar la vuelta a una esquina, la raíz del proceso de crear una vida con mayor flexibilidad psicológica puede ser cuestión de un instante, sobre todo cuando sabemos cómo desactivar los trucos con que nos engaña nuestra propia mente. Aprender a virar así no tiene por qué requerir años o ni siquiera meses. Varias docenas de los más de doscientos cincuenta ensayos controlados aleatorizados acerca de la ACT que se han llevado a cabo se basaban solo en unas cuantas horas dedicadas a crear una nueva dirección en la vida.

Veamos un ejemplo (de entre muchos). Uno de los estudios que llevé a cabo con mis alumnos de posgrado analizó el impacto de un solo día de ACT orientada a resolver la vergüenza y la autoestigmatización de personas con sobrepeso y obesidad que ya participaban en algún programa de pérdida de peso (como Weight Watchers). Concluimos que nuestra formación redujo la sensación de vergüenza y mejoró tanto la flexibilidad psicológica como la calidad de vida. No apuntamos directamente a la pérdida de peso, por lo que para nosotros fue una verdadera sorpresa que, cuando las personas con sobrepeso aprendieron a virar sobre la vergüenza y la culpa que sentían, también perdieron más peso naturalmente durante los tres meses que siguieron. La pérdida de peso se subió al carro gratis cuando los participantes dejaron de flagelarse por estar gordos y aprendieron a convivir con sus emociones y sus pensamientos. En un estudio relacionado, demostramos que el nivel de flexibilidad mental de las personas con sobrepeso se relaciona directamente con la capacidad para perder peso, hacer ejercicio físico y dejar de darse atracones.

El mensaje profundamente esperanzador que deseo transmitir es que cambiar drásticamente no solo es posible, sino que no está muy lejos. ¿Cuán lejos está? ¿Cuánto esfuerzo necesitaremos? Bueno, permítame que le haga una pregunta. Imagine que está caminando en una dirección y, entonces, gira sobre la almohadilla del pie para seguir en otra dirección. ¿Cuán lejos ha estado eso? ¿Cuánto esfuerzo ha tenido que invertir?

Es posible que tenga la tentación de responder diciendo que

apenas ha necesitado ni tiempo ni esfuerzo, aunque eso solo es cierto hasta cierto punto.

¿Alguna vez se ha parado a observar cómo aprenden los bebés? Si lo ha hecho, sabrá que aprender a caminar exige tiempo y esfuerzo. La investigación demuestra que los bebés que están aprendiendo a caminar dan unos dos mil cuatrocientos pasos por hora (¡suficientes para cruzar siete campos de fútbol americano!) y que, durante ese mismo periodo, se caen un promedio de siete veces. Calcule. Esto significa que si un bebé camina aunque solo sea la mitad de las horas en que está despierto, recorrerá unos cuarenta y seis campos de fútbol americano y se caerá unas cien veces cada día. ¡Cómo no van a estar agotados los padres de niños pequeños! Incluso con toda esta práctica, al principio, los niños que aprenden a caminar solo pueden cambiar de dirección mediante una serie de pasos cortos y tambaleantes con los que giran paulatinamente. Al final acaban adquiriendo la nueva habilidad, y los niños y los adultos normales pueden girar sin dificultad sobre la almohadilla del pie, para cambiar de dirección y desplazar el impulso hacia otro punto. Cambiar de dirección al caminar no exige esfuerzo alguno, pero también es una habilidad cuya adquisición ha requerido esfuerzo y práctica.

La buena noticia es que aprender a virar mentalmente es mucho más sencillo que aprender a hacerlo al caminar. Con ayuda, no será necesario que se caiga tantas veces como cuando era un bebé.

Si estoy en lo cierto y la flexibilidad psicológica es un ingrediente clave que nos falta a la hora de abordar el mundo moderno de un modo saludable, eso significa que no estamos muy lejos de crear entornos más afectuosos y capacitadores en casa, en el trabajo, en las comunidades y en los corazones. Aunque, por supuesto, no hay garantías absolutas, se ha demostrado una y otra vez que cuando aprendemos el conjunto de habilidades psicológicas clave para virar, iniciar un proceso de cambio saludable está tan lejos de nosotros como decir la palabra *empecemos*.

Capítulo 2

EL DICTADOR INTERIOR

Empecé a desarrollar la ACT en serio después de una noche terrible durante la que toqué fondo en mi lucha contra la ansiedad. Muchas de las personas con trastornos de ansiedad, al igual que muchas de las que han sufrido trastornos como la dependencia de sustancias, la depresión o tantos otros trastornos psicológicos atenazantes, reconocerán partes de la experiencia. Comparto la historia no solo porque es un ejemplo de lo debilitante que puede llegar a ser la rigidez psicológica de la evitación, sino también porque esa noche di varios pasos importantes hacia la recuperación. De hecho, hice tres de los seis virajes, aunque no pensé en ellos como tales hasta después de haber reflexionado detenidamente e investigado acerca de lo que me sucedió esa noche. La anécdota ilustra cómo es la experiencia de virar, lo rápidamente que podemos hacer virajes (con frecuencia, varios simultáneamente) y cómo pueden generar la convicción necesaria para ayudarnos a emprender un rumbo nuevo en nuestra vida. Mi experiencia esa noche me convenció de que los investigadores en psicología debíamos descubrir métodos que permitieran a las personas aprender a llevar a cabo los virajes sin necesidad de tocar fondo y de modo que las ayudaran a liberarse plenamente y tener una vida sana y satisfactoria.

Los estudios que mi equipo y yo llevamos a cabo durante los años que siguieron a esa noche terrible, pero reveladora, confirmaron la hipótesis básica que sustenta la ACT: cambiar la relación que mantenemos con nuestros pensamientos y nuestras emociones, en lugar de intentar modificar su contenido, es la clave para la curación y para la materialización de nuestro verdadero potencial. Si no hubiera experimentado personalmente las revelaciones que tuve esa noche, no creo que hubiera podido llegar a entenderlo con tanta plenitud ni con tanta rapidez. La trampa para monos me tenía bien amarrado.

CUANDO HUIMOS DE NUESTRA EXPERIENCIA

Mi ansiedad se había ido intensificando progresivamente. El mal ambiente que reinaba en mi departamento y que había desencadenado mi primer ataque de pánico se había transformado en una verdadera guerra civil y mis colegas luchaban entre ellos de un modo que solo está al alcance de los animales salvajes y de los profesores titulares. Por si eso fuera poco, el proceso de divorcio iniciado poco antes de mi primer ataque de pánico estaba a punto de finalizar. A pesar de que desde fuera parecía que estaba siguiendo con mi vida y con mi trabajo, el pánico se había ido convirtiendo en el centro de mi vida.

Intentaba controlar los ataques de pánico con todos los métodos que se me ocurrían, pero no me daba cuenta de que todos ellos se basaban en una misma premisa errónea: de un modo u otro, todos eran intentos de escapar, evitar o reducir la ansiedad. Y había que alcanzar ese objetivo por cualquier medio que fuera necesario: situacional, químico, cognitivo, emocional o conductual. Estas fueron las estrategias que me autoimpuse:

- Intentar exponerme a situaciones que me asustaran, porque se supone que así vencería el miedo.
- Aprender y practicar técnicas de relajación.
- Procurar pensar de un modo más racional.
- Sentarme cerca de la puerta, para poder salir con rapidez.
- No correr cuando hubiera una reunión, ya que me subirían las pulsaciones.
- Tener siempre preparada una excusa para marcharme, por si la necesitaba.
- Comprobar disimuladamente mis pulsaciones, para cerciorarme de que todo iba bien.
- Tomarme una cerveza.
- Bromear.
- Prepararme muy bien.
- Evitar hablar en público y dejar que fueran mis alumnos de posgrado los que dieran las charlas.
- Tomar ansiolíticos.
- Tener siempre un amigo cerca cuando debía hablar en público.
- Distraerme con música relajante.

Muchos de estos esfuerzos eran relativamente inofensivos a

corto plazo: bromear, relajarme o tomar una cerveza no tenían nada de malo. De hecho, si las circunstancias hubieran sido otras, algunos incluso hubieran resultado útiles, como intentar pensar de un modo más racional o exponerme a situaciones ansiógenas. El problema era que el mensaje básico que me enviaba mi mente era tóxico: «La ansiedad es mi enemiga y tengo que derrotarla. Tengo que vigilarla, gestionarla y eliminarla». La ansiedad se convirtió en mi principal motivo de ansiedad.

Cuando transformé la ansiedad en mi enemiga mortal, aumentaron tanto la intensidad como la frecuencia de los ataques de pánico. Un día, en una reunión de laboratorio, tuve un ataque de pánico tan potente que me fui abruptamente, sin dar ninguna explicación. Un ataque durante un vuelo a una conferencia me llevó a cambiar de asiento, para que mis compañeros no vieran lo que me sucedía... y luego a cambiarlo otra vez. En unos grandes almacenes tuve un ataque de pánico tan intenso que no podía recordar dónde estaban las escaleras mecánicas. Me senté detrás del expositor de sábanas y me puse a llorar en silencio. En clase programaba películas en lugar de conferencias, pero incluso así tenía ataques de pánico que me impedían insertar la película en el proyector. Muy pronto no quedaba ningún lugar seguro. Al cabo de dos años, dedicaba entre el 80 y el 90% de mis horas de vigilia a intentar evitar los ataques de pánico. Externamente, sonreía, reía y parecía normal, aunque quizá algo reservado o despistado. Por dentro, escaneaba sin cesar el horizonte mental en busca de los signos del siguiente ataque.

Era como vivir con un cachorro de tigre que me hubiera mordido el pie una vez porque tenía hambre y que mi respuesta hubiera sido aplacarlo lanzándole trozos de carne. Eso habría funcionado a corto plazo, pero el tigre se habría hecho más grande y más fuerte cada día que pasara, por lo que habría tenido que lanzarle cada vez más carne para dejarlo saciado. La carne que le lanzaba eran pedazos de libertad. Pedazos de mi vida. El tigre crecía y yo dedicaba cada vez mayor cantidad del día a planear qué hacer si tenía un ataque de pánico. Era agotador. Al final, ni siquiera mi propia casa era un refugio ni el sueño un medio de evasión. Empecé a despertarme con ataques de pánico en plena noche, en una demostración extraordinaria de lo automáticos que

son los procesos cognitivos rígidos y evitativos. Ni siquiera necesitaba estar despierto y exponerme a un estímulo externo del tipo que fuera para activar el círculo vicioso mental.

Había caído de lleno en las garras de hierro del Dictador Interior. La voz en mi cabeza me instaba con una urgencia creciente a que o bien evitara la ansiedad, o bien la venciera de algún modo. Todos conocemos esta voz interior que nos critica y nos maltrata. Podemos pensar en ella como en una especie de asesor, juez o crítico interno y, si aprendemos a controlarla, puede ser muy útil. Sin embargo, si le damos rienda suelta, el nombre que merece es el de Dictador Interior, porque puede llegar a ser así de potente. Al igual que un dictador real, la voz puede decirnos muchas cosas positivas: puede hacer que nos sintamos seguros de nosotros mismos diciendo «bien hecho» y puede asegurarnos que si algo ha salido mal, no ha sido por culpa nuestra. Puede decirnos que somos inteligentes y trabajadores. Sin embargo, se nos puede volver en contra con la misma facilidad y decirnos que somos malos, débiles o tontos. Nos puede decir que somos unos inútiles o que vivir no merece la pena.

Lo importante no es tanto que la voz sea positiva o negativa, sino el hecho de que nos domina. Por ejemplo, en nombre de la positividad, nos puede vender ilusiones de grandeza y convencernos de que somos tan especiales que todos nos envidian en secreto o asegurarnos que somos más inteligentes que todos los demás juntos y que siempre tenemos la razón absoluta, mientras que los demás se equivocan sin remedio. La otra cara de la moneda es que, en nombre de una crítica supuestamente constructiva, puede inclinar la balanza hacia el desprecio hacia nosotros mismos, destrozarnos la vida con el sentimiento de vergüenza o dejar nuestra vida en suspenso indefinidamente.

Si el poder que esta voz puede ejercer sobre nosotros es tan peligroso, es porque llegamos a perder la noción de que estamos oyendo una voz. Y, sin embargo, teje casi sin cesar una historia acerca de quiénes somos, de cómo somos en comparación con los demás, de qué piensan los demás de nosotros, y de qué debemos hacer para garantizar que sigamos bien y podamos superar los retos a los que nos estemos enfrentando.

El Dictador es tan constante y fluido que acabamos por

desaparecer en su voz. Nos identificamos o nos «fusionamos» con ella. Si nos viéramos obligados a decir de dónde viene, sería natural que considerásemos que el Dictador es *nuestra* voz, *nuestros* pensamientos o incluso nuestro *verdadero yo*. Por eso, llamamos *ego* («yo» en latín) a esa voz. Nos enreda de tal modo que nos tomamos sus dictados al pie de la letra.

Yo lo hice una y otra vez durante mis dos años de descenso al trastorno de pánico. La voz había generado pensamientos como «Tengo que tranquilizarme», «Soy un desastre», «¿Por qué no puedo resolver este problema?», o «Se supone que soy psicólogo, por Dios bendito. ¡Tengo que solucionarlo!». Ahora, echando la vista atrás, veo que todos esos pensamientos están en primera persona, todo es «yo, yo, yo». Mi «historia acerca de mí» me había atrapado y había acabado por asfixiarme.

Prácticamente, todos mis pacientes me han hablado de los mensajes igualmente corrosivos que les lanza su Dictador Interior particular. Los terapeutas cognitivo-conductuales han reunido colecciones virtuales de estas pautas de pensamientos negativos automáticos, que incluyen en cuestionarios y que se pueden usar para evaluar patrones de pensamiento desadaptativos. Uno de los primeros instrumentos, y también de los más conocidos, es, por ejemplo, el cuestionario de pensamientos automáticos (ATQ, por sus siglas en inglés), desarrollado en 1980 por dos amigos y colegas psicólogos, Steven Hollon y Phil Kendall. El ATQ mide la frecuencia con la que las personas piensan cosas como «He defraudado a la gente», «Mi vida es un desastre», «Ya no vale la pena» o «¡Soy tan débil...!». Los pensamientos de este tipo correlacionan con distintos tipos de dificultades mentales o físicas, pero sobre todo con la ansiedad y con la depresión.

En mi consulta veía las consecuencias con total claridad. Por ejemplo, una clienta obsesiva-compulsiva era capaz de describir con un nivel de detalle increíble todas las maneras en que podía contaminar a los demás. Las preocupaciones dominaban su mente y deterioraron todos sus ámbitos funcionales.

Dado el impacto negativo de estos pensamientos, no es de extrañar que los terapeutas cognitivos se hayan esforzado tanto en averiguar cómo modificarlos. Es obvio que el problema eran los pensamientos intrusivos acerca de la contaminación, ¿no? Y si los

pensamientos eran el problema, es obvio que había que cambiarlos, ¿no?

Aunque se trata de una conclusión absolutamente lógica, descubrí que centrarme en modificar mis pensamientos mientras luchaba contra la ansiedad solo conseguía reforzar a mi Dictador Interior. Cuanto más decidido estaba a superar, rodear o atravesar el pánico, más ataques de pánico sufría. La idea de que tenía que combatir la ansiedad era especialmente insidiosa, porque durante unos minutos, o incluso horas, todos mis esfuerzos parecían funcionar. Mi ansiedad se acallaba temporalmente. Sin embargo, a medida que fueron pasando los días, los meses y los años, el trastorno no hizo más que empeorar. Entonces tuve la experiencia que me llevó a cambiar de rumbo.

VIRAR HACIA LA EXPERIENCIA

Una fría noche de invierno de 1981 me desperté con un dolor punzante en el brazo izquierdo y con el corazón saltándome en el pecho de tal modo que parecía que se me iba a salir por la boca. Me levanté de la cama y me senté en el suelo, con las piernas cruzadas, aferrado a la espesa alfombra marrón y dorada, mientras intentaba entender lo que me sucedía. Era como si tuviera una losa pesada en el pecho. Entonces, y con una satisfacción tan profunda como perversa, me di cuenta de que estaba teniendo un infarto de miocardio. No era otro ataque de pánico. Esto no era un truco de mi mente enferma. Era real. Era físico. «Estás sufriendo un infarto —pensé—. Tienes que llamar a una ambulancia.»

Recuerdo haber pensado lo extraño que me resultaba estar sufriendo un infarto de miocardio: «Esto no debería pasarle a un hombre de treinta y tres años». Mi padre, Charles, había sufrido un infarto de miocardio a los cuarenta y tres años de edad, pero era un alcohólico con sobrepeso que fumaba como un carretero. Era un hombre afectuoso, pero triste, que había abandonado una carrera prometedora en el béisbol profesional y se había convertido en comercial (durante un tiempo vendió cepillos de puerta en puerta) y que no había podido aceptar cómo le habían ido las cosas. Yo no fumaba y tampoco bebía en exceso. No llevaba a mis espaldas el peso de mis fracasos como una bolsa de carne podrida cuyo hedor

solo se podía disimular con un gin-tonic tras otro. Estaban a punto de recomendarme para una plaza de profesor titular en una importante universidad estatal.

Y, sin embargo, los signos eran inconfundibles. Apoyé dos dedos en el cuello para tomarme el pulso. «Como mínimo, ciento cuarenta pulsaciones por minuto», me dije. Mi sensación de satisfacción justificada se intensificó. Estaba pasando de verdad.

La voz de mi cabeza me apremiaba: «Tienes que ir a urgencias. No es una broma. Llama a una ambulancia. No puedes conducir así». Me detuve, pero la voz se hizo aún más insistente: «Hazlo. Y hazlo ya».

Tendí la mano para coger el teléfono y hacer la llamada, pero estaba temblando tanto que lo derribé y cayó al suelo. Entonces, mientras me encontraba allí tendido, empecé a sentir una extraña desconexión del cuerpo, como si estuviera junto a mí, mirándome desde fuera. El tiempo se ralentizó, era como ver una película a cámara lenta. Aunque la mente me gritaba que estaba a punto de morir, parecía estar observándome a mí mismo desapasionadamente y desde un lugar muy alejado del drama. Observé cómo tendía una mano para aferrar el teléfono, que seguía pitando en el suelo, y me sorprendí al ver que la mano dudaba y se retiraba de nuevo, para volver a descansar en mi regazo. La mano lo hizo otra vez: se estiró rápidamente para volver a retroceder poco a poco. Y otra vez.

«Qué cosa más rara, fíjate», pensé.

Empecé a imaginar lo que sucedería si hacía la llamada. Vi cómo se desarrollaba el drama de ser transportado al hospital y de llegar a urgencias como si fuera el avance de una película. Sin embargo, la escena final me horrorizó, porque de repente me di cuenta de lo que esa «película» iba a explicar. «Oh, no —supliqué internamente, esperando una salida—. Por favor, eso no.»

En mi imaginación, un doctor joven y algo engreído se inclinaba poco a poco sobre mí, aún en la camilla y, cuando me fijé en su cara, vi que me miraba con desdén. El corazón me dio un vuelco y un escalofrío me recorrió de arriba abajo. Sabía lo que estaba a punto de decirme.

«Doctor Hayes..., no está teniendo un infarto de miocardio —entonó con una mueca cada vez más pronunciada—. Lo que está teniendo es... un ataque de pánico.» La pausa era dramática, para

intensificar el efecto.

Sabía que tenía razón. No haría la llamada. No pensaba montar ninguna película esa noche. Sencillamente, acaba de descender otro peldaño en el infierno de mi trastorno de pánico. Mi mente había logrado convencer a mi cuerpo para que imitara un infarto de miocardio.

Algo en mí no funcionaba y estaba tan estropeado que nada ni nadie podía salvarme. Había intentado todo lo que se me había ocurrido para superar la ansiedad, pero esta no había hecho más que crecer. No tenía escapatoria.

De mi interior salió un extraño y prolongado grito ahogado, lleno de desesperanza. Solo había oído salir de mí un grito semejante en una ocasión anterior, cuando trabajé en una fábrica para pagarme los estudios y quedé atrapado en una máquina gigantesca que hacía papel de aluminio y que casi me aplastó. Ahora me sentía tan atrapado como entonces. No era un grito cualquiera. Era un grito de desesperación. Un grito ante la muerte inevitable.

Efectivamente, *algo* murió esa noche. Pero no fue mi yo físico, sino mi identificación con la voz de mi cabeza. Esa voz incesante y crítica que había convertido mi vida en un verdadero infierno.

Ese largo grito no era esperanzador. No era un plan. Solo significaba una cosa: «Basta ya». Estaba harto.

Permanecí sentado en silencio varios minutos más. Sin planes. Sin soluciones. Sin contraargumentos. Sencillamente, un «¡no!, ¡basta ya!».

Entonces sucedió algo. En cuanto toqué fondo, sentí como si se hubiera abierto una puerta. Vi que disponía de una alternativa potente que me llevaría en la dirección opuesta, a ciento ochenta grados de la que había mantenido hasta entonces.

De repente, tuve una imagen clara del Dictador Interior, casi como una entidad ajena a la que *yo* mismo había permitido que me gobernara. *Yo* había permitido que la voz suplantara a la parte de mí que tenía conciencia y capacidad para decidir. La experiencia fue como desaparecer en una película para, entonces, darme cuenta de que en realidad estaba sentado en una butaca y que solo era un espectador. Había desaparecido durante años en mi propia mente y en sus dictados. De repente, ya no veía mi situación desde la

perspectiva de la «historia de yo»; el yo que estaba observando estaba más allá de las historias basadas en el ego, ya fueran buenas, malas o indiferentes. El yo que estaba observando carecía de límites que se pudieran palpar de forma consciente, no era más que conciencia; conciencia desde la perspectiva del aquí y ahora. En un sentido profundo, era conciencia en estado puro.

Este fue mi primer viraje, desde mi yo conceptualizado y definido por el Dictador, a un yo que adoptaba perspectiva. Vi con repentina claridad que las historias que mi mente analítica me había contado acerca de mí mismo no definían mi identidad, sino que eran el producto de un conjunto de procesos cognitivos que estaban *en mí*. Eran procesos que podía usar como herramienta si así lo decidía, pero no estaba obligado a escucharlos y, ciertamente, no definían quién era.

Una vez instalado en esa perspectiva nueva, virar para defusionarme de mis pensamientos (para dejar de tomarme mis pensamientos al pie de la letra y empezar a ver el proceso de mis pensamientos *como un proceso*) fue cuestión de un abrir y cerrar los ojos. Me di cuenta de que lo que la voz me decía no tenía más «peso» que cualquier otro pensamiento que se me pasara por la cabeza. No tenía por qué hacerlo mío. Tenemos pensamientos que entran y salen de la conciencia automáticamente y sin cesar, como «Tengo hambre, podría comer un helado» o «Espero que hayan lavado la ropa». Hay pensamientos completamente erróneos que también encuentran el camino a nuestra mente, como cuando estamos convencidos de que alguien nos mira fijamente y, en realidad, no nos hace ni caso. Los recuerdos también reaparecen sin motivo aparente.

Aunque tendemos a pensar que los procesos cognitivos son lógicos, muchos de ellos no lo son en absoluto. Generamos pensamientos de forma constante, automática y «sin pensar». Aunque no podemos elegir qué pensamientos nos vienen a la cabeza, sí que podemos decidir a qué pensamientos prestar atención o qué pensamientos usar como guía de nuestra conducta. Por supuesto, conseguirlo requiere cierta habilidad, pero nuestro trabajo con la ACT ha demostrado que se trata de una habilidad que todos podemos aprender.

Una manera útil de entender la defusión es imaginar que

estamos sentados en una butaca, mirando una película. Estamos muy concentrados en la película, pero entonces nos fijamos en que hay una ventanita muy pequeña en una esquina en la que se ve otra película. Esa otra película narra cómo el guionista escribe el diálogo de la película principal. Se trata de una película acerca de escribir una historia, no de una historia escrita. Cuando oímos un diálogo en la película principal, podemos centrarnos en lo que está sucediendo, pero también podemos desviar la mirada hacia la ventanita de la película en construcción dentro de la propia película y observar el trabajo del guionista. Podemos ver cómo giran los engranajes de la mente del escritor a medida que una frase sigue a otra en un intento de construir una historia cautivadora y coherente que los espectadores quieran ver hasta el final y consideren creíble.

Ver de este modo los procesos de pensamiento supone virar drásticamente de la fusión a la defusión. Supone dejar de mirar el mundo estructurado por el pensamiento (la «película» o historia principal) para empezar a observar el propio proceso de pensamiento con una curiosidad desapasionada.

Observar con serenidad esta segunda película resulta extraordinariamente liberador. De repente, lo importante ya no es si la historia principal es cierta o falsa, sino si nos resulta útil o no. El autor no es ni amigo ni enemigo. No es más que una parte de nosotros, que crea líneas de pensamiento, como las líneas de un guion.

Una vez que fui capaz de entender mis pensamientos de este modo, pude hacer rápidamente el viraje de la evitación a la aceptación. De repente, entendí que al convencerme de que la ansiedad era mi enemiga jurada, el Dictador me decía que debía huir y ocultarme *de mí mismo* y luchar *conmigo mismo*. Según la voz, tenía que repudiar mis experiencias porque eran inaceptables: eran señales de debilidad o, incluso, de un colapso inminente. En ese momento, me di cuenta de que el argumento en el que me había sumergido era que ser yo no estaba bien.

También me di cuenta de que tenía mucha mayor libertad para elegir mis acciones de lo que mi mente creía. Lo sentía. Lo veía. Si la voz no era yo y mis pensamientos no eran más que pensamientos, podía hacer *cualquier cosa* ante cualquier pensamiento que se me presentara. Podía incluso dar un giro de ciento ochenta grados y

dirigirme hacia la ansiedad. Podía elegir sentirla, en lugar de luchar contra ella o huir de ella.

Mentalmente, tracé una línea sobre la arena. El mensaje «¡No!, ¡basta ya!», que contenía el grito adoptó un significado distinto: no seguiría huyendo de la ansiedad. Iba a sentirla, plenamente y sin alzar defensas. Punto final. Fin de la historia. Y a quien no le guste, que no mire.

Con el tiempo, he llegado a pensar en este viraje, que consiste en aceptar las experiencias difíciles que hemos estado intentando evitar como si fuera «acercarse al dinosaurio». De niño, tenía muchísimas pesadillas con los dinosaurios. Soñaba que venían a mi casa y yo intentaba esconderme, pero miraban por la ventana con sus enormes ojos vidriosos y me encontraban. Inevitablemente, salía huyendo de casa y corría tan rápidamente como era capaz. Sin embargo, por mucho que me esforzara, nunca lograba escapar. Era como si corriera a cámara lenta. Me esforzaba y me esforzaba, pero ni siquiera ese esfuerzo colosal bastaba para escapar. Me metía en una calle, en otra y en otra, pero daba igual la dirección que tomara. Hiciera lo que hiciera y fuera adonde fuera, siempre acababa en sus garras. Y en el preciso instante en que me atrapaban, me despertaba.

Una noche, en otra carrera fútil con una criatura del Jurásico, se me ocurrió que podía acelerar el proceso. Me di media vuelta bruscamente y empecé a correr hacia el dinosaurio, a propósito. Salté al interior de las gigantescas fauces llenas de dientes enormes y... ¡me desperté! Aunque no recordé esa solución en todas las ocasiones en que se repitió la pesadilla, sí que lo hice en varias. Poco a poco, las pesadillas fueron desapareciendo. Al parecer, a los dinosaurios no les gustaba el nuevo juego.

Esa noche, di media vuelta y corrí de nuevo hacia ese dinosaurio interior. Me había dado cuenta de que mis procesos de pensamiento y las emociones a las que estos daban lugar eran el dinosaurio. Había visto hasta el último rincón de su gigantesca boca y había contado todos y cada uno de sus enormes dientes, pero salté dentro igualmente. Y entonces, al igual que había sucedido en mis pesadillas de infancia, me desperté; con la diferencia de que, en esa ocasión, se trató de un despertar más profundo. Había tomado una decisión vital.

El proceso completo de virar de una dirección a otra duró mucho menos de lo que usted ha tardado en leerlo. Creo que, en tiempo real, estos virajes fueron cuestión de segundos. Transformé la incipiente sensación de libertad y de liberación en una especie de declaración de independencia personal. «No sé quién eres —le espeté en voz alta al Dictador en el dormitorio vacío a las dos de la madrugada—. Parece que puedes hacerme daño y hacerme sufrir. Pero hay una cosa que no puedes hacer —y entonces las palabras salieron con aún más fuerza—: No puedes obligarme a alejarme de mi propia experiencia. ¡No puedes!»

Cuando el eco de mi declaración se desvaneció, la sensación de que el tiempo se había detenido se desvaneció también y volví a encontrarme de nuevo detrás de mis ojos físicos. Bajé la mirada y vi que tenía las manos cerradas en un puño. Las relajé. Me embargó una sensación de estiramiento, como si una parte de mi interior estuviera tocando el mundo con dedos nuevos. Eran unos dedos sensoriales muy distintos a los que hacía unos momentos se aferraban a la alfombra. Ya no intentaba mantener el equilibrio o anclarme para expulsar la ansiedad. Me limitaba a ser.

Fue como si me hubieran retirado un filtro que me separaba de mi propia experiencia o como si me hubiera quitado unas gafas de sol que me había dejado puestas al entrar en una sala o unos tapones para los oídos y ahora pudiera escuchar música suave sonando. Me sentí anclado y vivo. Tuve la sensación de que ahora podía ver el mundo tal como era con mayor claridad. «Nunca más», me prometí mentalmente mientras me levantaba del suelo y me daba cuenta, por el dolor de las rodillas y por el rastro de lágrimas secas en el rostro, que había estado prostrado durante mucho tiempo. «No volveré a huir de mí mismo.»

No siempre supe cómo cumplir la promesa que me había hecho a mí mismo y la quebranté a diario de maneras pequeñas y, ocasionalmente, de maneras más grandes. Sin embargo, en las décadas que siguieron a esa noche no la olvidé ni un solo momento y mi compromiso con ella se mantuvo firme. La promesa era incondicional: no volvería a huir de mis pensamientos, emociones, recuerdos y sensaciones. Mis experiencias y yo tendríamos éxito o fracasaríamos juntos, como un colectivo, como una especie de familia. Siempre juntos.

En aquella época, no tenía muy claro qué tipo de experiencias estaba evitando en los planos más profundos, así que decidí que empezaría por la ansiedad y que ya iría viendo qué surgía a partir de ahí. Tardé un tiempo en descubrir la tristeza, la vergüenza y otras emociones que se ocultaban a plena vista, bajo el pánico. Sin embargo, ese largo viaje empezó con un compromiso conmigo mismo: pasara lo que pasara, llevaría conmigo a todo mi ser, tanto las partes «fuertes» como las más asustadas, y seguiría con mi vida.

Al levantarme, ya había intuido que lo que acababa de sucederme me ayudaría no solo a cambiar la relación que mantenía con mi propia ansiedad, sino también a encontrar métodos mejores para trabajar con mis clientes y con los que explorar nuevas estrategias de intervención y de investigación. No pasó mucho tiempo (fueron solo unos días, en realidad) antes de que tuviera claro que tenía que entender desde un punto de vista científico lo que me había sucedido. ¿Cómo funcionaba?

Las obras espirituales, los blogs motivacionales y los libros de autoayuda hacen abundantes referencias a historias de cambios radicales como este. No soy único en absoluto. Si hablamos con amigos que han superado una adicción, un trastorno de ansiedad o una compulsión, con frecuencia nos cuentan que tocaron fondo y que, una vez allí, encontraron los recursos para emprender una dirección nueva. Lo distinto de mi caso es que canalicé ese momento y lo transformé en un área de investigación.

UN NUEVO VIAJE DE INVESTIGACIÓN

Mi equipo de cinco estudiantes de doctorado en Psicología Clínica diseñó rápidamente un programa de investigación científica cuyo propósito era encontrar las respuestas. Era consciente de que, para conseguirlo, tendríamos que superar limitaciones importantes en cada una de las orientaciones psicológicas que dominaban el campo en el siglo XX, una detrás de la otra. Eso incluía no solo a Freud y el psicoanálisis, sino también el humanismo, el conductismo y a la orientación que en aquella época se estaba haciendo dominante: la terapia cognitivo-conductual (TCC). Algunas de estas orientaciones anteriores no se basaban en una investigación científica sólida (por ejemplo, el psicoanálisis y el humanismo). Otras se centraban

demasiado en el contenido de los pensamientos y demasiado poco en el impacto de estos sobre nuestra vida (por ejemplo, Freud y su análisis de los recuerdos y los sueños; la TCC y su atención a los pensamientos irracionales y a la confrontación de los pensamientos problemáticos); y aún otras se ocupaban de los procesos que explicaban el impacto que ejercen nuestros pensamientos, pero carecían de una teoría sólida que explicara dichos procesos.

Ninguna de las escuelas de pensamiento y de terapia había abordado bien una serie de preguntas que ahora me parecían de una importancia vital. ¿Cómo se desarrolla la voz del Dictador Interior en la mente? ¿Por qué son los procesos de pensamiento tan automáticos y por qué son tan constantes los mensajes del Dictador? Quería entender por qué los estímulos más leves podían desencadenar patrones de pensamientos negativos incluso cuando no estamos plenamente conscientes, como me había sucedido a mí, cuando el ataque de pánico me asaltó mientras dormía. Además, ¿por qué nos resultan tan irresistibles estos pensamientos negativos? ¿Por qué siguen ejerciendo ese poder sobre nosotros incluso cuando nos hemos dicho que, racionalmente, no nos hacen el menor bien? ¿Por qué no es más eficaz el esfuerzo de intentar eliminarlos con la argumentación racional, como instruye la TCC tradicional?

Tenía claro que para dar respuesta a esas preguntas tendría que entender mejor la cognición y el lenguaje humanos. Suponía que no podríamos encontrar el modo de ayudar a las personas a distanciarse conscientemente de la voz sin necesidad de tocar fondo antes, a no ser que entendiéramos cómo llegan los pensamientos a ejercer tanto control sobre nosotros. También sospechaba que, si dábamos con las respuestas, tendríamos a nuestro alcance una miríada de objetivos positivos, que ya no solo consistirían en ayudar a las personas a liberarse de las trampas para monos que las encierran en tantos trastornos, sino también en ayudar a niños con déficits en habilidades cognitivas y emocionales a razonar y a conectar con los demás de un modo saludable.

Ninguna de las distintas orientaciones psicológicas había respondido satisfactoriamente a todas estas preguntas acerca de la cognición humana. Y eso era precisamente lo que mi equipo de investigación y yo nos propusimos hacer. Queríamos alcanzar una comprensión científica sólida y basada en la evidencia que nos

permitiera predecir e influir qué hacía la gente con sus pensamientos.

Aunque es cierto que no hemos encontrado todas las respuestas, sí que hemos hallado explicaciones que nos han permitido desarrollar métodos para ayudar a la gente a defusionarse de la voz del Dictador, a hacer el giro crucial hacia la aceptación y a desarrollar hábitos de acción comprometida que les permitan tener una vida más sana y satisfactoria. Además, estos descubrimientos han proporcionado al campo de la psicología nuevas maneras de ayudar a los niños a desarrollar habilidades lingüísticas y cognitivas, además de muchos otros resultados positivos, como la mejora del rendimiento deportivo, el éxito a la hora de hacer dieta o ayudar a toda una comunidad africana a enfrentarse al reto de la epidemia de ébola. Nuestros descubrimientos empezaron por entender la necesidad de hacer los tres primeros virajes y descubrir maneras en que las personas pudieran llevarlos a cabo. Y esos descubrimientos nos permitieron desarrollar métodos para ayudar a la gente a hacer los tres virajes siguientes.

A lo largo de los siguientes capítulos, presentaré los descubrimientos en esta misma secuencia, explicaré la ciencia que los sustenta y empezaré a presentar los métodos sencillos que desarrollamos para facilitar los virajes y seguir fomentando la flexibilidad psicológica. En la segunda parte analizaré los métodos en mayor profundidad y también cómo aplicarlos para superar los retos a los que nos estemos enfrentando, ya se trate de nosotros o de nuestros seres queridos.

Entender por qué las prácticas de la ACT son tan potentes y por qué sentía que era necesario desarrollar un enfoque del bienestar psicológico tan distinto exige profundizar en las limitaciones de las orientaciones psicológicas ya existentes y en los errores de las suposiciones de la cultura popular a la hora de explicar las causas de las dificultades psicológicas. Conocer estas limitaciones es importante no solo porque las tradiciones anteriores han ejercido una influencia muy potente sobre las prácticas terapéuticas actuales, sino porque muchas de sus ideas acerca de cómo podemos curarnos han permeado la cultura general. Y, aunque algunas de las ideas y de las prácticas de estas tradiciones son muy valiosas, otras

son erróneas y contraproducentes en nuestro esfuerzo diario de construir una vida más satisfactoria y con más sentido. Por lo tanto, antes de seguir hablando acerca de la ACT, haré una breve incursión en la historia de las tradiciones anteriores y en un par de las orientaciones más populares en la actualidad.

Capítulo 3

EN BUSCA DE UN CAMINO DIFERENTE

Varias de las tradiciones convencionales de la psicología y la psiquiatría han ejercido una influencia muy potente en cómo la gente piensa acerca de la mente y de la conducta humanas, a pesar de que no se sostienen científicamente. Ahora sabemos que algunos de los conceptos que se han popularizado son incorrectos y, en ocasiones, incluso contraproducentes. Otros carecen de una investigación sistemática que haya demostrado su validez. Es importante que entendamos las carencias de estas orientaciones si queremos hacernos cargo del poder de las conclusiones y de los métodos de la ACT.

Esto es lo que deberíamos esperar de una orientación para la intervención psicológica y psiquiátrica: debería contener un conjunto de estrategias de utilidad y eficacia generales para promover cambios vitales, y deberíamos saber por qué las estrategias son útiles y eficaces. La efectividad general indica que la estrategia aborda aspectos fundamentales de la emoción, la cognición, la biología y la motivación humanas. Y la utilidad amplia y sólida permite que nos centremos en la imagen general, no en los detalles diminutos. Todos estamos ya algo hartos de los descubrimientos, ingrediente a ingrediente de algunas áreas, como en la ciencia de la nutrición: la grasa de los lácteos es perjudicial; ah, no, un momento, ahora resulta que es beneficiosa. Bueno, pues seguramente haya veces en las que sea perjudicial y otras en las que sea beneficiosa. Lo último que la gente necesita de los psicólogos son más consejos complejos y contradictorios acerca de lo más conveniente para vivir bien.

También es importante entender por qué funcionan los métodos para evitar usarlos mal sin darnos cuenta. Por ejemplo, las personas que usan la estrategia de «la silla de pensar» con los niños han de saber que se basa en el poder de retirar el refuerzo positivo. De otro modo, quizá enviemos a nuestro hijo de once años a la «silla de pensar» sin caer en que debemos quitarle el móvil que lleva en el bolsillo, y nos encontremos con que le ha encantado disponer de tiempo para jugar a *Minecraft* sin que nadie lo moleste, por lo

que, en lugar de retirarle el refuerzo positivo, se lo hemos ofrecido.

Para ser útiles, los porqués han de ser claros y específicos (es lo que llamamos «precisión»), pero han de ser aplicables a varios trastornos (es lo que llamamos «alcance»). Además, han de mantenerse en el tiempo, por lo que no deberían contradecir cosas importantes que sepamos de otras áreas de la ciencia, como la investigación en genética o en neurociencia (es lo que llamamos «profundidad»). En psicología, estas explicaciones también nos han de decir cómo debemos hacer cambios específicos en nuestra manera de entender la vida que nos ayuden a alcanzar nuestros objetivos (es lo que llamamos «procesos de cambio»).

En conclusión: los consumidores de consejos para el cambio psicológico deberían exigir *métodos de cambio con una utilidad general, que funcionen y que lo hagan mediante procesos de cambio caracterizados por la precisión, el alcance y la profundidad*.

Eso, nada más y nada menos. Podemos poner un punto y aparte al final de la frase. Los consumidores merecen eso de los científicos conductuales a los que financian con sus impuestos.

La ACT y los procesos que la sustentan cumplen razonablemente bien este criterio. Podrá determinarlo por sí mismo un poco más adelante, cuando presentemos la ciencia y los métodos de la ACT. Podemos demostrar que la ACT se aplica a más tipos de problemas y de situaciones, y que ha ofrecido sistemáticamente mejores explicaciones de «por qué funciona» que ninguna otra metodología de la psicología aplicada para el cambio. Sé cómo suena esta afirmación y lo cierto es que me asusta un poco decirlo tan taxativamente, pero lo mantengo, porque creo que es cierto.

De hecho, son muy pocos los métodos de cambio conductual que han intentado responder a los porqués. La mayoría de lo que entendemos como «psicología» no ha demostrado demasiado interés por esas preguntas. Quizá sea porque responderlas es muy difícil y, en realidad, nunca se consigue del todo. Los investigadores de la ACT siguen buscando más respuestas. Sin embargo, las que hemos encontrado hasta ahora nos han conducido a resultados muy potentes. El resto de las tradiciones psicológicas aún no han ofrecido respuestas ni tan sólidas ni tan útiles al cómo y al porqué de su eficacia.

UNA BREVE HISTORIA DE LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Durante la primera mitad del siglo xx, el psicoanálisis y la teoría psicodinámica dominaron el campo de la intervención psicológica y, de hecho, siguen ejerciendo una gran influencia en la actualidad. Las ideas de Sigmund Freud son tan influyentes que es uno de los académicos más citados del mundo, no solo en el ámbito de la psicología, sino de *cualquier* disciplina científica. Fue un observador clínico muy meticuloso, y aunque algunas de sus ideas se han validado, otras carecen de base científica y son especulaciones bastante fantasiosas. Freud centró la atención en las motivaciones ocultas, o reprimidas, de la conducta problemática. En concreto, afirmó que las pulsiones sexuales podían dar lugar a conflictos internos y a temores que, a su vez, desembocaban en conductas patológicas cuyo objetivo era evitar dichos conflictos y miedos, a las que llamó «mecanismos de defensa». Aunque Freud plasmó sus ideas en una prosa muy elocuente y persuasiva, al principio ni él ni sus seguidores ofrecieron demasiadas evidencias experimentales que las sustentaran.

Pasaron varias décadas antes de que los psicoanalistas se pusieran manos a la obra con la ardua tarea de intentar verificar que sus métodos funcionaban en realidad; y, cuando por fin lo hicieron, descubrieron que, en realidad, muchos de ellos no resultaban demasiado útiles. Hasta la fecha, las explicaciones de *por qué* funcionan, cuando lo hacen, acostumbran a ser vagas y sin base empírica. La ciencia psicológica ha rechazado o arrinconado gradualmente gran parte de los detalles específicos de los argumentos de Freud. Su teoría tenía un alcance muy amplio (según él, era de aplicación universal), pero carecía de precisión y no ofrecía suficientes evidencias sólidas que explicaran los procesos de cambio específicos.

Tenemos, por ejemplo, el célebre caso del pequeño Hans, que Freud publicó en 1928 y que nos permite ver inmediatamente lo difícil que sería demostrar los porqués de las afirmaciones que Freud hizo en su evaluación. Hans era un niño que quería quedarse en casa en lugar de ir a la escuela. Le daban miedo los carros tirados por caballos y dijo que ese era el motivo por el que no quería salir de casa, pero Freud vio un simbolismo profundo y

motivaciones inconscientes en el miedo de Hans. Creyó que Hans sentía una atracción sexual oculta por su madre y que esa atracción había dado lugar al temor de que su padre lo castrara si lo descubría. Quedarse en casa le permitía satisfacer parcialmente su deseo secreto de estar con su madre o, Freud teorizó, su deseo de mantener relaciones sexuales con ella, al tiempo que satisfacía el propósito primario de evitar el miedo y el conflicto interior. Las evidencias de Freud consistían en un comentario que Hans había hecho a su madre en relación con su pene mientras ella lo bañaba y en la posibilidad de que las anteojeras de los caballos le recordaran a las gafas de su padre, mientras que la gran dentadura de los animales le hacía evocar, inconscientemente, lo que le haría su padre si descubría sus deseos secretos.

A estas alturas, las cejas ya nos llegan a la coronilla.

Freud intentaba encontrar principios válidos, pero no diseñó pruebas experimentales que demostraran sus teorías y pasó por alto factores de la conducta de sus pacientes que ahora sabemos que, con toda probabilidad, eran muy importantes. Por ejemplo, en el caso del pequeño Hans, el niño había visto cómo un carro tirado por caballos volcaba y provocaba los gritos y los chillidos del conductor, pero Freud no tuvo en cuenta que, además de las grandes y temibles gafas de papá, esa experiencia también podía haber alentado el miedo del niño a los caballos.

Para ser justos, también hay que decir que algunas de las ideas de Freud cuentan ahora con un apoyo científico bastante sólido, gracias al trabajo de investigadores posteriores. Por ejemplo, el concepto de los mecanismos de defensa tiene mucho que ofrecer. Efectivamente, parece que rechazamos hechos acerca de nosotros mismos que nos resultaría demasiado doloroso admitir, independientemente de lo claras que sean las evidencias; es el mecanismo de defensa al que Freud llamó «negación». También generamos emociones y conductas que apuntan exactamente en la dirección contraria de lo que sentimos en realidad cuando admitirlo nos resulta demasiado difícil, en un mecanismo de defensa que se llama «formación reactiva». Una de las principales funciones de los métodos de la ACT consiste, precisamente, en corregir estas perjudiciales tendencias evitativas.

Sin embargo, la idea de que la conducta anormal se explica por

el conflicto entre las pulsiones y las represiones (como el «complejo de Edipo» del pequeño Hans y el temor a ser castrado por su padre) carece de base científica. Lo que es más, las teorías de Freud promovieron como método de terapia principal la introspección profunda de las emociones y los pensamientos, con el objetivo de descubrir las motivaciones y los deseos ocultos. No hay evidencias de que se trate de un proceso de cambio con precisión, alcance y profundidad. Aunque explorar en profundidad los pensamientos y las emociones puede resultar útil para la terapia, si esta exploración no cuenta con una buena guía basada en principios sólidos y con validez científica, es muy fácil perderse y no avanzar hacia una vida más feliz y sana.

Algunas versiones modernas ampliadas de la tradición psicoanalítica han empezado a introducirse en el mundo de la terapia basada en la evidencia, pero si lo han conseguido, es porque han dejado atrás la especulación fantasiosa. La mayoría de los métodos nuevos insisten en la importancia de examinar los pensamientos y las emociones actuales y las relaciones interpersonales del presente (a veces, incluyen la misma relación terapéutica), así como de aprender a valorar las intenciones y los estados mentales de otros. Parte de este trabajo ha iniciado el viaje científico de desarrollar procesos de cambio basados en la evidencia. Personalmente, creo que estas formas modernas de psicoanálisis tienen mucho que ofrecer, sobre todo en lo relativo a la necesidad de entender el mundo psicológico de los demás y de vernos en un contexto social. Por el contrario, no es muy probable que la inmersión en las profundidades de la psique en busca de conflictos inconscientes, que es el elemento de la teoría freudiana que el público ha asimilado más de toda la explicación del psicoanálisis, resulte demasiado útil.

TERAPIA HUMANISTA Y EXISTENCIAL

La tradición humanista apareció, en parte, como respuesta a las cualidades fantásticas de la teoría psicoanalítica y alcanzó mucha popularidad hacia mediados del siglo XX. Se centra en cómo las personas experimentamos el mundo, en cómo nos conceptualizamos a nosotros mismos y nos relacionamos con los demás, y en cómo

creamos una vida con sentido. Las cuestiones clave que aborda son muy importantes: la empatía, la autenticidad y el sentido del yo.

Debo mi interés por la psicología a humanistas como Abraham Maslow (famoso por su descubrimiento de la importancia de las *experiencias cumbre*) y me encantaban figuras como Fritz Perls (terapia Gestalt), Viktor Frankl (que sobrevivió a un campo de concentración, se centró en la creación de sentido y desarrolló un método llamado «logoterapia») y Carl Rogers. Me siguen encantando. Me encanta que decidieran centrarse en el potencial humano en lugar de en los problemas humanos. Me encanta lo mucho que valoran a la persona completa y su interés por toda experiencia humana.

El problema es que, aunque los humanistas defendieron desde el principio la importancia de la investigación, les costó mucho ponerse de acuerdo en cómo llevarla a cabo. Maslow afirmaba que los métodos científicos tradicionales no podían capturar la esencia humana. Rogers decía que la investigación era esencial para evitar el autoengaño, pero también que «el aumento del conocimiento en las ciencias sociales contiene en sí mismo una potente tendencia al control social [y al] debilitamiento o la destrucción de la persona existencial». En otras palabras, le preocupaba que si se llegaban a relacionar directamente principios científicos con cambios de conducta deliberados, podrían usarse de un modo que atentara contra la libertad humana, y la libertad humana era tan importante que el conocimiento acerca de cómo modificar la conducta suponía una amenaza.

Esto es cierto, no cabe duda de ello. Por ejemplo, es evidente que los publicistas y las tabacaleras han llevado a cabo investigaciones que encajarían en esa descripción. Los casinos, la industria farmacéutica, la industria de la alimentación y las empresas de videojuegos han hecho lo mismo. La lista es muy larga. Sin embargo, si damos un paso atrás, es fácil ver por qué esta actitud llevó a que los humanistas no pudieran demostrar nunca el alcance de la eficacia de sus métodos ni dar respuestas sólidas a la complicada pregunta de los porqués. Esta actitud dejó a humanistas y a existencialistas con muy poco margen de maniobra para trabajar en una ciencia del cambio robusta y, como resultado, la población debe aceptar las ideas humanistas como una cuestión de fe, y eso

tiene un coste muy elevado.

En ocasiones, la ACT aparece en libros sobre la terapia humanista, y me gusta que sea así. Hemos recurrido a algunas de las mejores ideas de esta tradición y hemos encontrado la manera de superar las preocupaciones de Maslow y Rogers acerca de cómo validarlas científicamente.

TERAPIA DE CONDUCTA: LA PRIMERA OLA

La mayoría de los psicólogos clínicos marcarían el inicio de un abordaje más científico de la intervención psicológica con la aparición de la terapia de conducta y la modificación de la conducta en la década de 1960. Aunque esto no es totalmente justo, porque el psicoanálisis y el humanismo contaban con *cierta* base científica, lo cierto es que fueron los terapeutas conductuales los que introdujeron la innovación de los estudios bien controlados para poner a prueba los métodos de cambio de la conducta.

Tengo edad suficiente para haber podido ser testigo de la aparición de la terapia de conducta. En la universidad, al principio, adopté este enfoque en parte por B. F. Skinner y otros psicólogos conductistas que habían hecho descubrimientos importantes acerca del aprendizaje y la modificación de la conducta, y que habían presentado una imagen muy atractiva de un mundo mejor. *Walden Dos*, la novela utópica de Skinner, planteaba un mundo futuro en el que los entornos donde vivíamos promovían la cooperación humana, una mejor crianza de los hijos, entornos más saludables y lugares de trabajo más satisfactorios. Quedé tan impresionado que en 1972 me matriculé en la Universidad de Virginia Occidental, el enclave del conductismo, para llevar a cabo mis estudios de doctorado.

El meollo de la obra de los conductistas consistía en demostrar que la probabilidad de aparición de una conducta aumentaría o disminuiría en función de las consecuencias que le siguieran. Los conductistas llaman «contingencias» a las relaciones entre el contexto, la conducta y las consecuencias de esta. Si una paloma enjaulada recibe comida cada vez que golpea con el pico un pequeño disco de plástico, es muy probable que lo golpee con una frecuencia creciente. Es un ejemplo del principio del *refuerzo*, al que

aún recurren muchos métodos de crianza actuales, como la «silla de pensar» que hemos mencionado antes. Otras ramas del movimiento de la terapia de conducta se basaron más en los principios desarrollados por el fisiólogo ruso Iván Pávlov. Sus principios del condicionamiento clásico explican cómo los animales llegan a asociar estímulos originalmente neutros, como el sonido de una campana, por ejemplo, a la presentación de comida inmediatamente después, de modo que aprenden a salivar cuando oyen la campana.

Los primeros terapeutas conductistas aplicaron estos principios al trabajo con humanos y, entre otras cosas, trabajaron para asociar la relajación a la exposición gradual a situaciones cada vez más ansiógenas, con la esperanza de que el emparejamiento acabara por reducir la ansiedad y permitir una conducta más natural. Este fue el principio básico de una técnica de psicoterapia nueva y potente llamada «desensibilización sistemática», en la que personas fóbicas visualizaban imágenes cada vez más ansiógenas mientras mantenían el cuerpo relajado, mediante el uso de técnicas de relajación muscular. En su momento cumbre, la desensibilización fue la técnica de psicoterapia más estudiada del planeta. Aunque funcionaba (y funciona) con frecuencia, ahora se usa en muy raras ocasiones, porque no superó la «prueba del porqué».

La investigación demostró que la parte del tratamiento centrado en la relajación carecía de importancia: la exposición resultaba útil por sí sola, incluso si era solo en la imaginación del sujeto, pidiéndole que visualizara el origen de su miedo. En la actualidad, los psicólogos usan la técnica de la exposición con mucha frecuencia (en la imaginación, mediante la realidad virtual o en la vida real), pero, por lo general, sin la relajación ni el resto de los elementos de la desensibilización sistemática. Lo cierto es que aún no estamos del todo seguros de por qué *eso* funciona, pero Joseph Wolpe, el ya fallecido psiquiatra sudafricano que desarrolló la desensibilización, merece ser reconocido por el enorme esfuerzo que llevó a cabo para encontrar las respuestas.

He llamado a esta era del conductismo «primera ola de las terapias cognitivo-conductuales». Los principios desarrollados mediante la investigación con animales se pusieron a prueba sistemáticamente con humanos y así se construyeron potentes métodos de modificación de la conducta que aún hoy siguen en la

lista de los procedimientos basados en la evidencia. Lo que era, y sigue siendo, fantástico acerca de la psicología conductual es que se centraba en principios de cambio con una precisión, alcance y profundidad muy elevados. Sin embargo, los conductistas de la época no pudieron explicar suficientemente la complejidad del pensamiento humano ni cuál era su función en nuestra conducta. No es que no quisieran analizar los procesos de la emoción y del pensamiento humanos. Muy al contrario de la creencia popular, cuando hablaban de «conducta» se referían a todas las acciones humanas, incluidos el pensamiento y la emoción. Sin embargo, no disponían de un buen modelo del funcionamiento de la mente humana. Su explicación de cómo principios como el refuerzo o el condicionamiento clásico podían dar lugar a la complejidad de nuestros pensamientos, emociones y afectos no funcionaba. Dicho de otro modo, los conductistas que conocí tenían corazón, pero no podían explicar lo que nos pasaba por la cabeza.

Los conductistas sabían que esto era un problema. O, al menos, Skinner lo sabía. En 1957, escribió un libro titulado *Conducta verbal* en el que intentó explicar la adquisición del lenguaje mediante el uso de principios conductistas. Era brillante y, al principio, me fascinó, pero pronto empecé a pensar que sus explicaciones eran demasiado limitadas. Esa sensación no hizo más que crecer cuando me licencié y empecé a intentar investigar usando sus ideas. Muy pronto en mi carrera académica me di cuenta de que, en su mayoría, estaban equivocadas. Skinner podía explicar únicamente las primeras etapas del desarrollo del lenguaje, y sus ideas acerca de la cognición humana fueron quedando relegadas gradualmente al trabajo sobre la adquisición temprana del lenguaje, especialmente en niños con retrasos del desarrollo severos.

La mayoría de las personas acabaron desdeñando el conductismo en parte por su incapacidad para explicar la cognición humana. Sin embargo, también lo hicieron porque creyeron que Skinner y otros conductistas tenían objetivos peligrosos, orientados al control del pensamiento y de la conducta. No era cierto, pero Skinner alentó sin darse cuenta la especulación de que los conductistas empleaban métodos de control totalitarios cuando escribió un libro titulado *Más allá de la libertad y la dignidad*, en el que, totalmente ajeno a cómo iban a sonar sus palabras, se quejaba

de que no debíamos permitir que palabras bonitas como *libertad* o *dignidad* se interpusieran en el camino de aprender a modificar la conducta. Como resultado, los periodistas que en la época escribían acerca de la modificación de la conducta la asociaron con regularidad a términos como *control mental, lavado de cerebro* o incluso *psicocirugía*, aunque la terapia conductual nunca tuvo nada que ver con ninguna de esas actividades. Me resultó muy doloroso ver lo que sucedía.

Pasé muchas horas junto a Skinner y el resto de los primeros conductistas y descubrí que, lejos de ser personas manipuladoras y frías, eran afectuosos, se preocupaban mucho por los demás y eran una fuente de inspiración. Querían usar lo que descubrían en el laboratorio de muchas maneras positivas, como reducir el consumo de energía (tema en el que acabé centrando mi tesis doctoral), hacer que los lugares de trabajo fueran más humanos, ayudar a los padres a criar a sus hijos y a los pacientes a usar las máquinas de diálisis en casa. Sin embargo, ni la teoría ni los métodos estaban a la altura de lo que exigía el reto y la cultura empezó a superarlos.

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC) TRADICIONAL: LA SEGUNDA OLA

La terapia de conducta no tenía ni diez años cuando Aaron Beck, Albert Ellis y otros lideraron el desarrollo de la TCC. Esta segunda ola del conductismo se centró en corregir la incapacidad de la primera para explicar la función que desempeña el pensamiento a la hora de motivar nuestra conducta. La TCC no cuestionó los métodos conductistas e incorporó prácticamente todas las técnicas conductuales anteriores, como la exposición gradual a estímulos ansiógenos para tratar las fobias. Lo que hicieron fue añadir muchas prácticas orientadas a modificar el contenido de los pensamientos. Estos nuevos métodos se convirtieron en el cuerpo y el alma de la TCC.

Esta teoría se basaba en que los pensamientos desadaptativos conducen a emociones desadaptativas que, a su vez, motivan la conducta anormal. En su intento de modificar los pensamientos desadaptativos de las personas, estos pioneros de la TCC preguntaban a sus clientes qué pensaban y cuándo lo pensaban y,

entonces, a partir de varias ideas teóricas, cuestionaban los pensamientos que consideraban patógenos. El método básico consistía en lograr que los pacientes consideraran sus pensamientos y sus emociones de un modo racional, examinaran las evidencias en favor y en contra, y adoptaran deliberadamente una postura congruente con las evidencias, que, por lo tanto, era relativamente correcta.

El argumento fundamental subyacente a la TCC era lógico y claro, y en eso residía parte de su atractivo. También tenía el beneficio de la familiaridad. Se trataba de un concepto básico que llevaba años formando parte de la sabiduría cultural. Es muy probable que nuestras abuelas hubieran sido capaces de señalar algunos de nuestros errores cognitivos: «Estás exagerando, cariño. No *todo* sale *siempre* mal». Pero, de nuevo, me lo tomé con escepticismo. Con mucho escepticismo.

Mientras que la terapia conductual se basaba en miles de estudios experimentales acerca de los procesos de aprendizaje, que habían sido cuidadosamente diseñados y llevados a cabo sobre animales de laboratorio y que contaban con una precisión y un alcance muy elevados, la concepción del funcionamiento de la mente que planteaba la TCC se basaba fundamentalmente en conversaciones con los pacientes y en los cuestionarios que estos habían rellenado. De hecho, ni siquiera ofrecían una definición concluyente de lo que era un «pensamiento». La ciencia de laboratorio seguía sin ofrecer un medio adecuado para explicar la cognición humana y la comunidad de la TCC no sabía cómo llenar ese vacío.

Los métodos de la TCC producen buenos resultados, motivo por el que me formé en los primeros métodos desarrollados desde este enfoque y los usé con mis clientes. Lo que la TCC había añadido a la terapia conductual ayudaba a conseguir que los clientes vieran cómo los pensamientos pueden dominar la conducta. Por ejemplo, una de las prácticas de la TCC consistía en pedir a los pacientes que escribieran un diario de pensamientos que los ayudaba a tomar conciencia de estos y de su impacto. Uno de los primeros clientes que tuve empezó el proceso de terapia negando que tuviera pensamientos que le provocaban ira. También negaba sentir ira, incluso cuando se le hinchaban las venas del cuello como

consecuencia de un enfado. Lo insté a que llevara un registro de sus pensamientos y que incluyera en él la situación interna y externa antes de la aparición del pensamiento y qué sucedía después. Cuando acudió a la siguiente sesión, era otro hombre. «¡Lo tengo! —exclamó—. Ha sido increíble. Justo antes de enfadarme, estaba pensando: "No es justo".»

Sin embargo, también vi que, a veces, los cambios cognitivos cuya importancia defendía la TCC aparecían *después* de los cambios en el estado de ánimo o la conducta, no antes. Parecía que había ocasiones en que lo que sentíamos y lo que hacíamos motivaba los pensamientos desadaptativos, en lugar de al revés, algo que la TCC no podía explicar. La segunda ola de la TCC empezaba a flaquear cuando uno se planteaba «por qué» funcionaba, algo que la mayoría de los investigadores en la TCC aceptan en la actualidad, al menos parcialmente.

Decidí que intentaría determinar si las explicaciones de la TCC convencional eran acertadas o no.

MÁS ALLÁ DE LA TCC TRADICIONAL

Durante mi lucha contra el trastorno de pánico, que coincidió con los primeros días de la TCC, centré mi grupo de investigación en el estudio riguroso de los métodos de la TCC. Mis alumnos y yo llevamos a cabo ocho estudios acerca del modelo cognitivo de la TCC, en los que examinamos si las respuestas que daba a las preguntas de «por qué» eran correctas. En todos y cada uno de los casos, los resultados dijeron que no.

Permítame que describa el que fue mi estudio preferido de estos ocho, que Irwin Rosenfarb llevó a cabo para su tesis y al que luego siguió una larga carrera académica. Un importante estudio de la TCC había concluido que los niños que tenían miedo a la oscuridad podían permanecer a oscuras mucho más tiempo después de ver un vídeo que intentaba enseñarles a pensar de un modo distinto acerca de su miedo. El vídeo era muy sencillo: pedía a los niños que dijeran cosas positivas acerca de sí mismos cuando estuvieran a oscuras, como: «¡Soy valiente y puedo quedarme a oscuras!». Los investigadores concluyeron que los niños podían permanecer a oscuras más tiempo, porque se hablaban a sí mismos

de un modo más afirmativo y racional.

Nos planteamos la posibilidad de que esa conclusión fuera incorrecta. Podía ser que los niños permanecieran a oscuras durante mucho más tiempo para evitar quedar mal ante los experimentadores si abandonaban enseguida una habitación sin luz después de haber tenido que decir «¡Soy valiente y puedo quedarme a oscuras!». En otras palabras, existía la posibilidad de que el vídeo activara una especie de estándar social con el que los niños sabían que iban a evaluarlos, como cuando un padre le dice a su hijo: «¡Quiero que leas durante la próxima hora! ¡Nada de ordenadores!».

Para poner a prueba esa idea, tuvimos que engañar a los niños para que pensaran que nadie sabría qué vídeo habían visto. En nuestra versión del estudio, los niños temerosos de la oscuridad se sentaron solos en una estancia y vieron el vídeo, tal como había sucedido en el estudio clásico. Se midió antes y después del visionado cuánto tiempo podían permanecer en la habitación a oscuras, también como en el estudio original. Sin embargo, para instaurar el engaño, les dijimos que había distintos vídeos que podían ayudarlos a superar el miedo. Había un panel con varios botones que, supuestamente, controlaban los distintos canales de televisión y les dijimos que cuando nosotros saliéramos de la sala podían pulsar cualquier botón y aparecería el vídeo que hubieran elegido.

Los niños se asignaron aleatoriamente a dos condiciones (*condición* es el término que los investigadores usan para aludir a la situación específica a la que se expone a cada grupo y *aleatoriamente* significa que fueron asignados a una condición u a otra al azar, como si hubiéramos lanzado una moneda al aire). En una condición, antes de salir de la sala, le pedíamos al niño que nos señalara el botón que iba a pulsar «para saber qué vídeo vas a ver». Es la misma condición que en el estudio clásico, excepto que en nuestro caso se suponía que podían elegir entre muchas opciones. En la condición de engaño les dijimos que *no* nos enseñaran qué botón iban a pulsar, «para que no sepamos qué video vas a ver». En realidad, cuando los niños pulsaban el botón que fuera, e independientemente del vídeo que hubieran elegido, nosotros *sabíamos* lo que estaban mirando, pero los niños pensaban que no.

¿Resultado? El grupo que pensaba que el experimentador sabía

qué vídeo había visto permaneció en la oscuridad durante mucho más tiempo, exactamente igual que en el estudio original. Sin embargo, en el otro grupo —el de los niños a los que habíamos engañado para que pensaran que nadie sabía qué habían visto—, no se quedaron en la sala más tiempo en absoluto. El consejo no tuvo ningún efecto. Ninguno. Ni siquiera la tendencia más leve.

Nuestra respuesta a la pregunta de «por qué» acerca de los resultados del estudio original de la TCC fue que lo importante no era tanto lo que sabíamos, sino quién sabía que lo sabíamos. El modelo cognitivo decía que lo importante era el *contenido* de los pensamientos, no el contexto en el que se tenían. Las conclusiones acerca de la pregunta del porqué de este estudio clásico estaban equivocadas.

En mi trabajo con los pacientes, así como en el intento de superar mi propia ansiedad, también había visto que, con frecuencia, la TCC tradicional no funcionaba, sobre todo en lo relativo a los métodos de cambio cognitivo. Para mí era una tortura aplicar los métodos de la TCC en mi consulta cuando a mí no me habían funcionado a la hora de gestionar mi trastorno de ansiedad, cada vez más severo. Sin embargo, eran los mejores métodos de los que disponíamos los psicólogos en aquel momento, así que me vi una y otra vez pidiendo a mis pacientes que hicieran lo que a mí no me había funcionado exactamente contra el mismo problema. Me sentía un fraude.

Ahora, todos estos años después, una gran cantidad de investigación adicional ha revelado que, en general, la TCC no funciona del modo que se planteó originalmente, o al menos no siempre. Estudios muy amplios y cuidadosamente diseñados han demostrado que cuestionar e intentar cambiar los pensamientos no suma demasiado a los resultados de la TCC. De hecho, los métodos cognitivos para cambiar el pensamiento pueden llegar a *restar* impacto a los métodos conductuales que siguen formando parte de la TCC, como animar a pacientes deprimidos a ser más activos. Ahora sabemos que la mayoría de los efectos positivos de la TCC se deben a los elementos conductuales. En muchas áreas, la TCC tradicional no ha podido responder satisfactoriamente a las preguntas acerca de los porqués. Aún no cumple los criterios de precisión, alcance y profundidad de los procesos de cambio, por

mucho que sus resultados sigan siendo la vara con que se miden los demás enfoques.

LA TERCERA OLA

Tanto los investigadores como los terapeutas siguen teniendo dificultades con las ramificaciones de estas conclusiones acerca de los límites de la TCC, pero en la actualidad se está dando una transición muy importante: muchos investigadores de la TCC están desplazando la TCC en la dirección general de la ACT, una transición que en los últimos años ha alcanzado la velocidad de la luz. He llamado «terapias cognitivo-conductuales de tercera ola» al periodo de transformación que experimentamos desde hace unos quince años.

El cambio principal es que se ha pasado de prestar atención a *qué* pensamos y sentimos a poner el foco en *cómo nos relacionamos* con lo que pensamos y sentimos. En concreto, ahora se pone el énfasis en aprender a dar un paso atrás respecto a lo que estamos pensando, para observarlo y abrirnos a la experiencia. Dar ese paso atrás impide que nos hagamos daño en el intento de evitar o de controlar los pensamientos y las emociones, y nos permite centrar la energía en emprender las acciones positivas que pueden aliviar nuestro sufrimiento.

Es importante mencionar que cuando defendí este cambio de dirección y desarrollé los métodos de la ACT, recurrí a elementos clave tanto de la primera como de la segunda ola de la terapia cognitiva y de conducta. Uno de ellos fue una forma nueva de terapia de exposición, desarrollada por David Barlow. Era (y es) uno de los investigadores más importantes del mundo en el campo de la ansiedad y tuve la suerte de que fuera mi mentor y mi supervisor en la Universidad de Brown durante mi residencia en Psicología Clínica y mis estudios de doctorado. Poco después de que me marchara de Brown, Barlow empezó a desarrollar un trabajo innovador en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. En lugar de pedir a los pacientes que fueran haciendo aproximaciones graduales a las *situaciones* que temían (como, por ejemplo, si tenían miedo a las alturas, empezar por ascender paso a paso por una escalera de mano y acabar subiendo en un ascensor de cristal a un

rascacielos), Dave les pedía que experimentaran *sensaciones* internas de temor cada vez más intensas, sin exponerlos a esas situaciones. Por ejemplo, sentaba a personas con trastornos de pánico en una silla giratoria y los hacía girar hasta que se mareaban, o les pedía que respiraran muy rápidamente, para que hiperventilaran y estuvieran a punto de desmayarse. O les hacía correr hasta que el corazón les golpeaba el pecho. La idea era que si podían acostumbrarse progresivamente a las sensaciones intensas que antes evitaban, serían menos sensibles a estas y la probabilidad de que reaccionaran en exceso ante ellas disminuiría, del mismo modo que alguien con fobia a las alturas podía acostumbrarse a alturas cada vez más elevadas.

En aquella época, Dave creía que estos métodos funcionaban porque reducían el miedo a la sensación de pánico. Sin embargo, se equivocó con esta suposición del porqué. Por mi parte, pensé que la respuesta podía ser algo distinta. Sus resultados me sugerían que *la causa de nuestros problemas no era el miedo en sí mismo ni tampoco las sensaciones y los pensamientos que le asociábamos, sino que lo que nos perjudicaba era la relación que manteníamos con dichas experiencias*. Al fin y al cabo, ese es el mensaje que transmitimos implícitamente cuando le pedimos a alguien que hiperventile. Para llevar a cabo la tarea, ha de estar abierto a las sensaciones que está a punto de experimentar; sin embargo, esa disposición significa, precisamente, que el problema no es el contenido de las sensaciones en sí mismo. Por muchas veces que hiperventilemos, en cada ocasión experimentaremos la sensación extraña, e incluso aversiva, que provocan el exceso de oxígeno y el déficit de dióxido de carbono en la sangre. En este caso, la exposición sugería implícitamente a los pacientes que el problema era la función de las sensaciones o, en otras palabras, lo que nos hacen hacer, como huir de ellas. Se me ocurrió que encontrar otras maneras de desarrollar deliberadamente una relación nueva con sensaciones desagradables, además de con las emociones y los pensamientos, podría ser la clave para enfocar mejor la intervención.

Unos años antes ya había escrito acerca de estas ideas. Mi primer artículo sobre psicología, antes de graduarme, trató de la posibilidad de usar la exposición no solo para enfocar la situación, sino también la apertura a la emoción. El trabajo de David reactivó

mi interés y me ayudó a conectarlo con una búsqueda de principios para promover el cambio. Si lo que importa es nuestra relación con las sensaciones y aprender a experimentarlas sin intentar suprimirlas, ¿podríamos aplicar los mismos principios a todas las experiencias, como los pensamientos y las emociones? Mi experiencia personal de aproximarme a la ansiedad parecía sugerir que esa era la clave.

Los métodos humanistas, las prácticas de *mindfulness* (atención plena) y el movimiento del potencial humano también señalaron la importancia de aceptar las emociones y los pensamientos. Crecí en las décadas de 1960 y 1970 en California y había probado varios métodos para controlar la mente (para distanciarme del Dictador Interior), como las prácticas contemplativas, la conciencia corporal, los cánticos, el yoga, las drogas psicodélicas y el *mindfulness*. Durante mis años de universidad en Los Ángeles entré en contacto con el zen gracias al ya fallecido Joshu Sasaki Roshi. Viví durante un tiempo en una comuna religiosa oriental del norte de California, dirigida por un *swami* llamado Kriyananda. En la universidad, también participé en grupos de encuentro y en sesiones de entrenamiento de sensibilidad, que eran reuniones largas y relativamente desestructuradas durante las cuales un facilitador guiaba a los participantes para que expresaran sus reacciones emocionales, sobre todo las que surgían como reacción a otros miembros del grupo. La idea era que si nos abríamos lo suficiente a las emociones y a las ideas, por desagradables que estas pudieran ser, y podíamos expresarlas con libertad, nuestras acciones serían más libres y coherentes.

Cuando ya llevaba unos años dando clases en la universidad, participé en Erhard Seminars Training (est), una experiencia que me emocionó profundamente. Se trataba de una formación en toma de conciencia que se llevaba a cabo en grupos numerosos y que, en una extensión lógica de las prácticas humanistas, examinaba cómo otorgamos poder a las emociones y a los pensamientos según cómo nos relacionemos con ellos. Decidí probar el est porque mi consejero académico, John Cone, había cambiado de un modo tan evidente después de haber experimentado la formación que era imposible negar la posibilidad de que fuera valiosa. Aunque el est carecía de una tradición escrita, los talleres eran increíbles. Se

centraban en cómo la mente vencía a la experiencia y en cómo la conciencia, por sí misma, ofrecía una base sobre la que experimentar la vida con más apertura. Muchas de estas ideas acabaron integradas en la ACT.

Sin embargo, ninguno de estos métodos (grupos de encuentro, est, cánticos religiosos, etcétera) se había desarrollado científicamente y todos eran susceptibles de un mal uso. Por ejemplo, los grupos de encuentro podían volverse muy agresivos verbalmente y en ocasiones se permitía atacar con crueldad a los miembros, con la excusa de la comunicación honesta. Había presenciado situaciones así. Algunos gurús humanistas eran muy conocidos porque usaban su posición de poder para acosar sexualmente a los estudiantes. Las tradiciones del *mindfulness* adolecían de lo mismo.

Quedé muy sorprendido y decepcionado la primera vez que Kriyananda fue acusado de haber violado su voto de castidad con varias integrantes de la comuna (digo «primera», porque, después de haber estado a punto de perder la comuna que había construido, generó otra oleada de problemas similares mucho más adelante en su carrera). Incluso el venerable maestro zen Joshu Sasaki Roshi* acabó ganándose una reputación similar. Sin el est, mi experiencia sobre la alfombra hubiera sido imposible, pero la mercantilización excesiva y la falta de base empírica para el entrenamiento de la conciencia en grupos numerosos me convencieron de la necesidad de hacer pasar sus mejores ideas por un proceso abierto de investigación y refinamiento científicos. Creía que los métodos del *mindfulness* eran valiosos, pero también que debían seguir ese camino.

Desde entonces, muchos investigadores hemos llevado a cabo estudios científicos sólidos acerca de la mezcolanza de ideas que inundó las décadas de 1960 y 1970. Algunas de ellas demostraron ser útiles y, como resultado, ahora forman parte de los métodos de la tercera ola de la TCC, como la ACT.

DE CEREBROS Y GENES

Aunque he resumido lo que ha sucedido en el desarrollo de la psicología, es posible que se haya dado cuenta de que, de momento,

aún no he mencionado la biología. Sin embargo, debo hacerlo; en primer lugar, porque la mayoría de nosotros sabemos que se han dado grandes pasos en la comprensión biológica de la conducta y, en segundo lugar, porque se han popularizado algunos conceptos perjudiciales acerca de cómo la biología determina la psicología.

Cuando estudiaba en la década de 1970, muchos de los investigadores que estudiaban el papel que los genes desempeñaban en la conducta creían que, algún día, sabríamos que hay un puñado de genes responsables de muchos trastornos psicológicos, como la depresión mayor o la esquizofrenia, y que los genes pueden explicar con facilidad gran parte de la conducta humana. Mientras, el campo de la neurociencia se desarrollaba con rapidez, y la idea de que entender la estructura del cerebro revelaría cómo este determina cómo pensamos, sentimos y actuamos se fue consolidando. Sin embargo, la mayoría de los psicólogos conductuales creían que tanto la conducta como los trastornos psicológicos estaban tan influidos por la experiencia como por los factores genéticos y neurobiológicos, y que los unos y los otros formaban parte de un mismo sistema y se influían mutuamente. Dicho de otro modo, la psicología es biológica, pero si la reducimos a la bioquímica o la neurobiología, perdemos lo verdaderamente importante.

En general, la comunidad biológica no dio mucho crédito a esa idea. En 1993 impartí una conferencia en el laboratorio de genética conductual de la Universidad de California en San Diego y cuando planteé mi tesis de que el aprendizaje ejerce un impacto potente en el funcionamiento de los genes y del cerebro, los alumnos se rieron en mi cara, literalmente.

Ahora, esa misma idea no resulta en absoluto risible. Por el contrario, el sueño de encontrar causas genéticas simples que expliquen las enfermedades mentales ha muerto. La investigación ha demostrado que la psicología conductual tenía razón.

En 2003 se completó el mapa del genoma humano, en lo que fue un duro golpe a la expectativa de poder trazar una línea clara entre genes específicos y conducta. A medida que se iban buscando relaciones claras entre genes concretos y rasgos y trastornos específicos, y que se trazaban y estudiaban los genomas de cientos de miles de personas, las correlaciones simples entre genes y trastornos demostraron ser cada vez más escurridizas. La idea de

que hay genes «para» la depresión o genes «para» el optimismo se repudió con contundencia. No era solo que en cada trastorno participaran multitud de genes, sino que, incluso así, solo representaban un pequeño porcentaje de la probabilidad de acabar desarrollando un trastorno.

También hemos aprendido que el cuerpo ha desarrollado toda una serie de procesos «epigenéticos», que median la activación de los genes y que se ven afectados por las experiencias que vivimos. Los genetistas afirman desde hace mucho tiempo que las experiencias vitales no pueden modificar los genes, y esa afirmación sigue siendo técnicamente correcta. Sin embargo, ahora sabemos que las experiencias determinan significativamente qué genes se activan y pueden operar en el cuerpo. Y parte de esta «codificación epigenética» de nuestra biología puede ser heredada. El consenso general de los genetistas durante el último siglo ha de cambiar.

Si nuestro abuelo sufrió maltrato cuando era niño, es posible que nosotros hayamos heredado algunos de los efectos epigenéticos de esa experiencia. Hay estudios que han demostrado que los nietos de personas que vivieron el Holocausto, que sufrieron maltrato de niños o que casi murieron de hambre en los Países Bajos durante la Segunda Guerra Mundial, tienen cuerpos que, genéticamente, están más vigilantes a las señales de estrés o de trauma, porque su epigenoma es distinto.

Permítame compartir un ejemplo de descubrimiento genético que demuestra lo complicada que es la influencia de la experiencia sobre la función genética. En 2003, los investigadores se emocionaron mucho cuando descubrieron que la variación en un gen relacionado con el flujo de serotonina (un neurotransmisor) en el cerebro se asociaba a la depresión y a otras enfermedades. Tras el «eureka» inicial, siguió una oleada de estudios. Pronto se descubrió que la variación del gen parecía ser importante sobre todo si se habían sufrido maltratos durante la infancia. Entonces, otros estudios concluyeron que había varios factores más que influían en lo importante que llegaba a ser la variación, como el género, la etnia y el apoyo social. Se empezó a hacer evidente que el gen promovía una mayor sensibilidad a las experiencias y que se volvía especialmente relevante en situaciones de adversidad y de falta de apoyo social. A partir de estos factores, la misma expresión genética

que predecía *más* depresión en algunas circunstancias, predecía *menos* depresión en otras.

La idea de que las personas que experimentamos dificultades con el bienestar psicológico hemos tenido mala suerte con la genética ha permeado la cultura general, pero está totalmente equivocada. Y la idea de la «mala suerte con la genética» puede dar lugar a una falta de compromiso con lo que podemos hacer para mejorar nuestro bienestar emocional.

La investigación en ACT ha demostrado que el desarrollo de la flexibilidad psicológica puede ejercer un efecto muy potente en el funcionamiento de los genes. Por ejemplo, hay un proceso epigenético llamado «metilación» que interfiere con la capacidad del cuerpo para leer los genes. La metilación perjudicial puede ser resultado de un trauma, pero aprender habilidades para la flexibilidad psicológica puede reparar parte del daño y las evidencias recientes demuestran que lo hace cambiando la metilación. Los procesos para la flexibilidad alteran, literalmente, el funcionamiento de los genes.

Podríamos decirlo así: si aprendemos a ser menos reactivos al estrés gracias al cultivo de los virajes hacia la flexibilidad, el cuerpo empieza a desactivar los sistemas de reacción, entre ellos los activadores de la expresión genética cuyo origen puede estar no en nosotros, sino en nuestros padres o en nuestros abuelos.

¿No es apasionante?

¿Y qué decir de cómo el cerebro controla la salud psicológica? Adquirir las habilidades también puede alterarlo significativamente. Si padecemos dolor crónico y acudimos a un curso de ACT, el cerebro empieza a enviar menos información acerca del dolor a las partes del cerebro que intervienen en la toma de decisiones. Decir que la consecuencia es que sentimos menos dolor no sería correcto, pero sí que el dolor es mucho menos relevante en nuestros procesos de pensamiento.

Los cerebros de las personas muy evitadoras están ocupados intentando identificar posibles acontecimientos negativos, y planifican y se cuentan a sí mismos qué harán ante esos acontecimientos si llegaran a encontrárselos. A medida que la flexibilidad psicológica aumenta, el cerebro se serena. Como pasamos menos tiempo en «modo vigilancia y planificación

defensiva», podemos centrarnos en lo que verdaderamente nos importa, como una tarea en el trabajo o escuchar atentamente a un amigo. El control sobre la atención aumenta y las partes del cerebro que regulan la atención se refuerzan.

Sí, decir que el cerebro determina la conducta es correcto. Sin embargo, también lo es afirmar que la conducta modifica el cerebro. Decir una cosa sin la otra es como decir: «Solo puedo levantar veinte kilogramos, porque no tengo fuerza en los músculos», sin darnos cuenta de que, si no tenemos fuerza, es porque nunca hacemos ejercicio.

Hay un cuerpo de investigación gigantesco que explica por qué las habilidades de la ACT promueven cambios útiles en el cerebro y en la expresión genética. Ahora sabemos que si cambiamos la mente y la conducta de un modo saludable, el cuerpo nos seguirá con cambios útiles en casi todas las células del organismo. Más adelante en este libro hablaré de algunas de estas investigaciones. De momento, basta con decir que la psicología ya no es la hermana pobre en el estudio de la vida. Está en el mismo centro de los avances más importantes en la comprensión de cómo funciona nuestra biología.

EL LANZAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN EN LA ACT

Al tiempo que intentaba descubrir métodos mejores para ayudar a la gente a mejorar su salud psicológica y a vivir la vida que quería vivir, sabía que entender la evidente complejidad del pensamiento humano era como mínimo tan importante como la investigación en genética o en neurociencia. Me di cuenta de que si quería aprender a ayudar a las personas a forjar una relación nueva con sus pensamientos y con sus emociones, antes tenía que entender cómo desarrollamos la voz del Dictador en nuestra mente. Era crucial, dado el enorme poder que «la voz» ejerce sobre nosotros. Quería entender por qué nos resulta tan irresistible: por qué nos cuesta tanto hacer caso omiso a los malos consejos que nos da con tanta frecuencia. Sabía que también era importante averiguar por qué los procesos de pensamiento pueden ser tan automáticos y resistentes al cambio. Tenía la esperanza de que mis compañeros de investigación y yo pudiéramos encontrar el modo de neutralizar el poder del

Dictador y liberar a las personas para que actuaran de maneras saludables en respuesta a experiencias, pensamientos y emociones difíciles.

En los dos capítulos siguientes presentaré lo que hemos descubierto acerca del pensamiento humano, porque se trata de hallazgos que responden con claridad a la pregunta de «por qué» son tan efectivos la ACT y otros métodos de la tercera ola. Nos hemos dado cuenta de que entenderlo ayuda a la gente a adoptar la metodología. Además, creo que le resultará fascinante. Hemos descubierto cosas extraordinarias acerca del lenguaje y del pensamiento simbólico humanos. Ahora sabemos mucho más acerca de cómo funciona la mente humana. De todos modos, lo más importante de estos hallazgos es que nos proporcionan una guía clara a la hora de llevar una vida con más propósito y más gratificante.

Capítulo 4

POR QUÉ LOS PENSAMIENTOS SON TAN AUTOMÁTICOS Y TAN CONVINCENTES

¿Cómo llega el Dictador Interior a ostentar tanto poder sobre nosotros?

No es una pregunta intelectual abstracta. Entender cómo funciona el pensamiento humano es fundamental para la libertad y la prosperidad. La mente nos engaña, pero una vez que sabemos cómo funciona, no nos dejamos engañar tan fácilmente.

Al principio de la película clásica *El mago de Oz*, el mago es una aterradora cabeza sin cuerpo que se cierne sobre Dorothy, su perro y sus tres compañeros de viaje. Cuando el mago ordena con voz atronadora: «¡Traedme la escoba de la Bruja del Oeste!», se encogen de miedo y arriesgan su vida para cumplir la orden. Sin embargo, cuando *Totó*, el perrito, tira de la cortina que oculta al mago, la orden de «¡No prestéis atención al hombre tras la cortina!» no les impresiona en absoluto. «¡Impostor!», exclama el Espantapájaros. «Es usted un hombre muy malo», dice Dorothy. El anciano sale de detrás de la cortina y se defiende: «Oh, no, querida. Soy un hombre muy bueno. Pero soy un mago muy malo».

Al principio del desarrollo de la ACT, mi equipo de investigación y yo estábamos convencidos de que si queríamos liberar a las personas de las pautas de pensamiento negativas, teníamos que tirar de la cortina y revelar los mecanismos internos de la mente, para que la gente pudiera ver al Dictador por lo que es y liberarse de la tiranía que supone cumplir sus órdenes automáticamente. Al igual que sucede en la película, no es que tengamos que hacerlo porque tengamos una mente muy mala; al contrario, tenemos una mente muy buena, pero dictadores muy malos. Cuando dejamos de permitir que los pensamientos controlen automáticamente la conducta, podemos usar mucho mejor nuestro talento cognitivo.

Los académicos y los investigadores creen desde hace mucho tiempo que el modo en que formulamos y expresamos los pensamientos es fundamentalmente simbólico y está relacionado con el lenguaje humano. El significado simbólico otorga a las

palabras y a las imágenes mentales una realidad que es virtualmente la misma que la de los objetos físicos y los acontecimientos del mundo exterior. Las relaciones que establecemos entre las palabras y sus significados nos permiten conjurar lo que una palabra representa incluso cuando está completamente ausente. Oír la palabra *manzana* genera una imagen mental de la fruta tan vívida que podemos recordar el sabor y el aroma que tiene. Es posible que incluso salivemos un poco cuando la oigamos (si nos gustan las manzanas, claro está). Por eso son tan fuertes los recuerdos de las experiencias pasadas: evocan emociones potentes como el miedo, el dolor, la tristeza y la alegría, en ocasiones con la misma intensidad que cuando vivimos la situación.

La capacidad de conjurar realidades puramente mentales nos permite alcanzar cotas asombrosas de resolución de problemas, imaginación creativa y comunicación, pero también significa que algunos de los pensamientos que podemos tener y que en ocasiones están completamente alejados de la realidad pueden resultarnos absolutamente convincentes. La realidad simbólica del lenguaje es uno de los elementos clave que explican por qué la voz del Dictador resulta tan convincente incluso cuando nos insta a creer y a hacer cosas que, por experiencia, sabemos que son perjudiciales.

Hasta ese momento, la psicología no había podido explicar con precisión la naturaleza de esa habilidad, de dónde venía y cómo modificarla. Ese es el tipo de conocimiento con el que podríamos «tirar de la cortina» de la mente.

Junto a un grupo cada vez más numeroso de colegas, he dedicado más de tres décadas a diseñar y llevar a cabo estudios cuyo propósito es dar respuesta a estas preguntas. Hemos desarrollado una amplia explicación de la adquisición del lenguaje y del pensamiento simbólico. Hemos canalizado los resultados de esa investigación para desarrollar métodos para enseñar a los niños habilidades de lenguaje, razonamiento y resolución de problemas, por un lado, y, por el otro, métodos para romper el hechizo de los pensamientos sobre nosotros y sobre nuestras acciones. Estos estudios aclaran por qué el enfoque aparentemente lógico de limpiar nuestros pensamientos, que con tanta frecuencia se promueve en psicoterapia, tiene tanto sentido como intentar tejer de nuevo una tela de araña para que quede más ordenada.

UNA BENDICIÓN Y UNA MALDICIÓN ÚNICAMENTE HUMANAS

El modo en que adquirimos el lenguaje explica el poder del Dictador, y una de las conclusiones nucleares de nuestra investigación es que el proceso de adquisición del lenguaje no sucede del modo que han propuesto los teóricos durante los últimos trescientos años.

El estudio de la adquisición del lenguaje se ha visto dominado por la falsa idea de que se trata, fundamentalmente, de un proceso de asociación, de un modo parecido a cómo los perros de Iván Pávlov aprendieron a salivar al oír una campana que les indicaba que estaban a punto de recibir comida. Una vez instalada con solidez, la asociación llevaba a que los perros salivaran al oír la campana incluso si luego no se les ofrecían alimentos.

Efectivamente, los niños aprenden sus primeras palabras mediante procesos de asociación sencillos que les permiten establecer relaciones entre palabras y sus significados. Los padres que anhelan oír cómo sus hijos los llaman «papá» o «mamá» lo saben muy bien. Les enseñamos por asociación directa usando lo que los psicólogos llamamos «contingencias», que les permiten aprender secuencias «cuando..., si..., entonces...», como «*cuando* veo este rostro, *si* digo "mamá", *entonces* me harán cosquillitas cariñosas». Para que nuestros hijos aprendan nombres, decimos: «Soy mamá» o «Este es papá», señalándonos a nosotros mismos o al otro progenitor. Palabra a palabra *(biberón, leche, pelota, juguete, perro)*, enseñamos a los niños que, cuando ven un objeto concreto, pueden esperar oír un nombre específico o, por el contrario, que cuando oyen un nombre específico pueden esperar ver un objeto concreto. A medida que aprenden a hablar, aprenden a mostrar las secuencias «cuando..., si..., entonces» correctas y pueden decir la palabra correcta para referirse a un objeto o señalar el objeto correcto cuando oyen su nombre, o solicitar la presencia del objeto diciendo su nombre.

Sin embargo, en algún momento hacia los doce meses de edad, los niños empiezan a dar muestras de que el lenguaje se está convirtiendo ya en una carretera de doble sentido. Cualquier padre cuyo hijo ha dicho de repente que quería algo (¿quizá una manzana?), cuando nadie le ha enseñado explícitamente esa

palabra, ha experimentado lo asombroso que es este estadio natural del desarrollo. Los niños llegan a entender que las relaciones entre las palabras y sus significados son direccionales y que si la palabra *mamá* alude a una persona concreta, si alguien señala a esa persona y pregunta quién es, la palabra *mamá* es la respuesta correcta.

Ningún otro animal ha demostrado ser capaz de percibir esta bidireccionalidad. Si entrenamos a un chimpancé para que señale un símbolo abstracto cada vez que ve una naranja y luego sostenemos ese símbolo junto a una fuente de fruta, el chimpancé no sabrá que ha de elegir la naranja. El chimpancé ha aprendido una asociación unidireccional (naranja $\rightarrow$). Si queremos que el chimpancé señale la naranja, tendremos que enseñarle la asociación en el otro sentido ($\rightarrow$ naranja). Esto nos resulta extraño, porque la bidireccionalidad de las relaciones entre las palabras y sus significados es absolutamente natural para los humanos adultos.

Nuestra capacidad cognitiva despega una vez que hemos adquirido la habilidad de establecer relaciones bidireccionales. Cuando los bebés de unos dieciséis o diecisiete meses de edad oyen un nombre desconocido y ven un objeto conocido y otro desconocido, asumirán que el nombre desconocido corresponde al objeto desconocido y viceversa (mi laboratorio fue de los primeros que demostraron esta transición, hace veinticinco años). Muchos padres se quedan pasmados al ver lo rápidamente que sus hijos aprenden palabras nuevas, porque no saben que cada palabra que pronuncian ahora hace que el bebé busque situaciones y objetos desconocidos a su alrededor para establecer una relación bidireccional entre dichos objetos o situaciones y las palabras nuevas.

A principios de la década de 1980, inicié junto con un colega sénior, Aaron Brownstein, una investigación acerca de cómo descubrían los niños esta relación bidireccional. Yo pensaba que la asociación y las contingencias no podían explicarlo, porque ambos eran aprendizajes unidireccionales. Entonces, durante una semana espectacular, todo encajó: la adquisición del lenguaje no era un aprendizaje por asociación, sino un aprendizaje por relación. A Aaron le encantó la idea, algo que me resultó muy gratificante, en mi condición de académico joven.

Esta diferencia aparentemente insignificante de aprender

mediante el establecimiento de relaciones ayuda a explicar por qué el pensamiento humano se vuelve tan «real». Explica por qué los procesos cognitivos se vuelven tan complejos y tan automáticos y también ayuda a explicar por qué cualquier nuevo pensamiento dado, ya sea consecuencia de un evento real en el presente o de un recuerdo, puede tener un efecto en cascada mediante elaboradas redes de pensamiento incrustadas en nuestra mente.

A Aaron y a mí se nos ocurrió la expresión «marco relacional» para referirnos a los múltiples tipos de comparaciones abstractas que podemos aprender, porque, al igual que el marco de un cuadro, son un constructo en el que podemos incluir todo tipo de objetos y conceptos distintos. Veamos, por ejemplo, el marco siguiente:

A un niño que ya ha aprendido este marco relacional, no solo podemos decirle: «La casa es más grande que el coche», sino también: «Dios es más grande que el universo», y el niño entenderá lo que le queremos transmitir. El niño también podrá decir: «El universo es más pequeño que Dios» y «Como soy más pequeño que el universo, Dios es más grande que yo». Puede combinar marcos para construir redes cognitivas.

Las relaciones bidireccionales y las redes que estas producen son la base fundamental de nuestra capacidad para el pensamiento simbólico. Las relaciones que aprendemos se vuelven cada vez más complejas y van más allá de las relaciones directas entre palabras y objetos concretos para referirse a relaciones abstractas, como que un objeto es el opuesto de otro, mejor o peor que otro, o más feo o más bonito, o más valioso que otro. La mente usa el lenguaje para entender características cada vez más complejas del mundo que nos rodea y de su funcionamiento.

Sin la capacidad imaginativa de entender las relaciones abstractas, la cognición humana quedaría coja. Nos dimos cuenta de que se trataba de un hito fundamental del desarrollo intelectual. Los niños tardan varios años en alcanzarlo. Los niños de tres años tienden a preferir las monedas de cinco centavos a las de diez centavos, porque saben que las monedas tienen un valor (como los caramelos) y la moneda de cinco centavos es físicamente más grande que la de diez. Hasta ese momento de su vida, el concepto *más* está unido sobre todo a la comparación de características físicas, una habilidad que comparten muchos animales. Sin embargo, cuando cumplen los cinco o los seis años, prefieren la moneda de diez centavos, «porque es más grande». Ahora entienden que *más* puede abstraerse de la cantidad física de algo y que se puede aplicar incluso a algo que es obviamente *menos* en el sentido estrictamente físico de la palabra. Cuando esto sucede, el ser humano entra en un mundo cognitivo al que nuestro perro o nuestro gato no podrán acceder jamás.

Cuando aprendemos los múltiples marcos relacionales que existen, pasamos de ser capaces de derivar relaciones observando lo que acontece en el mundo exterior a ser capaces de imaginar relaciones y de conjurarlas mentalmente. A estas alturas, nuestros procesos cognitivos están adquiriendo ya una complejidad extraordinaria; construimos redes cognitivas cada vez más complejas y basadas en las relaciones que hemos aprendido. Una buena manera de entender por qué conocer muchos tipos distintos de relaciones promueve la complejidad es pensar en lo enormemente complejas que son las relaciones en una familia extensa.

Imaginemos que pongo una foto de una mujer asiática de treinta y pocos años de edad y otra de una mujer caucásica que parece estar cerca de los sesenta y digo: «Estas dos personas pertenecen a la misma familia. ¿Sería capaz de decirme cuál es la relación entre ellas sin hacerme ni una sola pregunta?». La respuesta tendría que ser «no», porque pueden estar relacionadas de muchísima maneras. Podríamos suponer que la joven asiática se ha casado con el hijo de la mujer blanca más mayor. Pero también podría ser que la mujer joven sea hermanastra de la mayor, porque es la hija del padre de la mujer blanca, casado en segundas nupcias.

La mujer asiática también podría ser hija, biológica o adoptada, de la mujer blanca mayor. También podrían ser primas segundas, y que la chica asiática fuera hija de uno de los primos de la mujer blanca. O quizá sean pareja y estén casadas.

No necesitamos ver al resto de los miembros de la familia para imaginar múltiples posibilidades. Podemos pensar en todas las posibles relaciones entre ellas, porque entendemos los muchos tipos de relaciones distintas que pueden ocurrir en una familia en abstracto. Esto nos permite *imaginar* las múltiples maneras en que estas dos mujeres podrían estar relacionadas. Y si nos dicen qué relación hay en realidad entre ambas, podría afectar a la información acerca del resto de la familia, porque las relaciones de este tipo se combinan y forman redes.

La cuestión es que el pensamiento relacional es mucho más complejo que el pensamiento asociativo, porque nos permite imaginar relaciones en abstracto y combinarlas para formar redes extensísimas. Con las asociaciones, establecemos conexiones entre cosas o acontecimientos porque son similares en el sentido físico o porque han ocurrido simultáneamente en el tiempo y en el espacio. Por el contrario, con el pensamiento relacional podemos conectar cosas que carecen de relación física entre sí y que no aparecen juntas en el tiempo y en el espacio. Y no es solo que podamos hacerlo, sino que lo hacemos constantemente y con conexiones que alcanzan una complejidad extrema.

Esto explica por qué cualquier pensamiento dado puede desencadenar un pensamiento acerca de otra cosa y, por ejemplo, explica por qué pensar en lo afectuosa que es nuestra pareja puede recordarnos una relación anterior que acabó con una traición muy dolorosa y llevar a que, de repente, nos preguntemos si es posible que nuestra pareja nos esté siendo infiel. Hemos conectado la relación con nuestra pareja actual con una relación anterior mediante el marco relacional «es lo contrario de...». Estas relaciones entretejidas dan lugar a muchos otros pensamientos no deseados y explican por qué tantos de nuestros pensamientos son automáticos.

Aaron y yo llamamos «teoría de los marcos relacionales» (RFT, por sus siglas en inglés) a esta nueva explicación de cómo adquirimos el lenguaje y las capacidades cognitivas de orden superior. Múltiples y amplias investigaciones han confirmado que

aprender estas relaciones es crucial para el desarrollo de las capacidades cognitivas y de nuestro sentido de la identidad. Por ejemplo, en una investigación con niños con dificultades de lenguaje y que aún no habían desarrollado un sentido de la identidad normal, concluimos que si les enseñábamos habilidades de pensamiento relacional, desarrollaban más habilidades de lenguaje y una conciencia de sí mismos más normal.

Sin embargo, lo que realmente me impresionó fueron las implicaciones clínicas. Intentar deshacer las densas redes de relaciones para luego reconstruirlas, tal como la TCC intenta ayudar a hacer a las personas, es como intentar deshacer y volver a tejer una tela de araña gigantesca. Es un esfuerzo inútil.

Intentar eliminar pensamientos solo consigue *añadir* complejidad a las redes cognitivas que los rodean. La forja de relaciones puede ser abstracta: todo se puede relacionar con todo.

Veamos qué quiero decir con esto. Imagine dos objetos. Cualquier cosa. Una vez que lo haya hecho, ¿por qué el primero es mejor que el segundo? Hallará la respuesta muy pronto. ¿Cómo el segundo ha causado el primero? Piense. ¡Otra respuesta! ¿Cómo es posible que todos nuestros pensamientos sean racionales si la propia naturaleza del pensamiento nos permite relacionar mentalmente cualquier objeto con cualquier otro de cualquier modo y en cualquier momento?

Hice los números: las relaciones de solo ocho cosas y sus nombres podían dar lugar a más de cuatro mil relaciones posibles (cosas con cosas, nombres con nombres, relaciones con relaciones, todas las combinaciones posibles). Eso significaba que podíamos tardar una verdadera eternidad en discernir las implicaciones de todas y cada una de las relaciones posibles que cada uno de nosotros tenemos en la cabeza. Tiene que haber un número prácticamente infinito de incongruencias en esas redes cognitivas. Y añadir un pensamiento verdaderamente novedoso podría transformar todos los demás, sí, pero de modos absolutamente impredecibles.

Estas implicaciones supusieron un golpe de realidad. Las ideas cognitivas tradicionales se basaban en una teoría asociativa del pensamiento. Si eso era un error, la terapia cognitiva tradicional estaba conceptualmente equivocada, por mucho que algunos de sus

métodos resultaran útiles. Y como no podemos controlar plenamente cómo la mente relaciona los conceptos, me di cuenta de que tendríamos que centrarnos más en cómo alterar el *impacto* conductual de nuestros pensamientos.

Había otras implicaciones, algunas de ellas mucho más amplias, como las que concernían al concepto de *conciencia humana*. Me di cuenta de que la relación bidireccional entre las palabras y los objetos implicaba, por sí misma, cierta toma de perspectiva: desde el punto de vista del hablante, un objeto se llama «x», pero desde el punto de vista del oyente, si oímos «x», nos orientamos hacia el objeto. Sin embargo, eso significa que adoptamos una perspectiva concreta con cada palabra que decimos y que, a medida que hablamos o nos contamos historias a nosotros mismos, es muy fácil que empecemos a construir un «punto de vista» en nuestro interior. En 1984 escribí mi primer artículo acerca de la RFT, en el que hacía esta afirmación y al que titulé «Making sense of spirituality» [Entender la espiritualidad] cuando me di cuenta de que esto podía dar lugar a un sentido de la identidad trascendente: la perspectiva de un observador interior que presencia lo que se describe desde un punto de vista concreto (véase el capítulo 21).

No fue más que una suposición, pero resultó ser acertada. La investigación posterior sobre la RFT ha demostrado que este sentido de identidad, de ser un ser separado y distinto a los demás, no aparece hasta que no se aprende un tipo de relación específico. Se trata de un tipo de relación llamada «deíctica», que significa «aprender por demostración», pero es un término muy técnico, por lo que aquí lo llamaré «relaciones de toma de perspectiva». Todas ellas requieren adoptar cierta perspectiva para poder ser entendidas, como saber que estamos «aquí» y no «allí». Para un niño, son relaciones diabólicamente difíciles de aprender, porque el orador está «aquí» y el oyente «allí», y viceversa. Como resultado, cuando vamos «allí», «allí» se convierte en «aquí», y «aquí» se convierte en «allí» (casi podemos ver al niño, frustrado y pensando: «¿Queréis hacer el favor de aclararos de una vez?»). Sin embargo, una vez expuestos a un número suficiente de demostraciones, los niños aprenden las relaciones de toma de perspectiva. Las tres más importantes son «yo y tú», «aquí y allí» y «ahora y antes». Los niños acostumbran a aprenderlas en ese orden: persona, lugar y tiempo.

Esta magia sucede en algún momento entre los tres y los cuatro años de edad. Las relaciones de toma de perspectiva personales, espaciales y temporales se fusionan en una toma de perspectiva integrada: aparece la noción de estar observando desde el «yo, aquí, ahora». Metafóricamente, aparecemos detrás de nuestros ojos y, al mismo tiempo, sabemos que nuestra madre está detrás de los suyos. Hemos desarrollado la conciencia de vivir en el mundo como un ser humano consciente, con su propio punto de vista. Este tipo de conciencia tiene una cualidad de «anclaje». No solo vemos, sino que vemos que vemos y vemos también que vemos desde el «yo, aquí, ahora». Lo que es más, esta sensación de identidad se basa en relaciones simbólicas; emana de la combinación de relaciones de toma de perspectiva.

Cuando consolidamos la habilidad de tomar perspectiva en términos temporales, espaciales y personales, ya no nos abandona jamás. La amnesia infantil desaparece. Este es el motivo por el que podemos volver a mirar a través de nuestros ojos cuando teníamos cuatro o cinco años, pero no cuando teníamos uno. El «yo» como una forma de conciencia o de perspectiva se convierte en el hilo en el que enhebramos las cuentas de la experiencia. Allá donde vamos, estamos. Y también podemos imaginar que estamos en un lugar muy distinto, como la Gran Muralla china. Podemos incluso imaginar que *somos* alguien distinto o cómo seremos cuando seamos muy mayores. Podemos contarnos historias acerca de otros e imaginar lo que están viviendo aunque estemos en la otra punta del mundo. En la imaginación, podemos desplazarnos cambiando de perspectiva temporal, espacial o personal.

Tomar perspectiva también nos permite contarnos historias más evaluativas y basadas en contenidos acerca de nosotros mismos, y esa parte es muy difícil de controlar. El Dictador Interior y la necesidad de una mente liberada nacen en el mismo momento en que la habilidad verbal de resolución de problemas hace su aparición. En cuanto empezamos a crear la historia de quiénes somos, empezamos también a compararnos con los demás y con los ideales sociales de quién deberíamos ser. En consecuencia, el desdichado efecto secundario de las mismas habilidades cognitivas que nos permiten tener conciencia de nosotros mismos como seres humanos es que, con frecuencia, pronto nos volvemos autocríticos o

buscamos excesivamente que nos presten atención, ser importantes o notables en función de lo especial de nuestras historias. Empezamos a construir el *yo conceptualizado* y, muchas veces, este yo imaginado cree erróneamente que es nuestro *yo real*. Empezamos a *convertirnos* en el contenido de nuestras historias y el Dictador acapara el poder absoluto.

El problema no es la presencia de una historia personal. Todos necesitamos una. Sin embargo, cuando desaparecemos en esta narración continuada, cuando nos fusionamos con la historia, aparecen toda una serie de dificultades de salud mental y satisfacción con la vida. Esto sucede porque el Dictador está ocupado controlando y defendiendo la historia, evaluando si estamos a la altura o si los demás se la creen.

Este enredo mental es agridulce. El pensamiento simbólico no procede de un impulso perjudicial, sino de la inclinación profundamente anclada en nuestra especie de ser cooperativos, de pertenecer a grupos y de llevarnos bien con los demás. Las tres cosas que se nos dan especialmente bien a los humanos y que nos distinguen drásticamente del resto de las especies son las capacidades cognitivas de orden superior, la cultura y la cooperación.

El ser humano es cooperativo por naturaleza. Si hay un banquito de tamaño infantil y dos niños pequeños quieren moverlo, lo más natural es que uno lo agarre de un extremo, y el otro, del contrario. Incluso los chimpancés, los animales más parecidos a nosotros (que son bastante cooperativos..., aunque no tanto como nosotros), solo exhiben estas conductas en raras ocasiones. Los biólogos evolutivos afirman que desarrollamos el impulso porque vivíamos en grupos pequeños en los que la cooperación era beneficiosa para la supervivencia.

Es el tipo de monos que somos: a los bebés humanos con un desarrollo normal les preocupa el apego social y la cooperación social. Los bebés humanos llegan al mundo con un puñado de habilidades de la «teoría de la mente», es decir, de talentos cognitivos que nos permiten entender qué quiere el otro a partir de la observación, sin necesidad de que nos digan nada. Incluso los bebés más pequeños entienden hasta cierto punto las intenciones de los demás. Por ejemplo, si un adulto y un bebé que han estado

jugando juntos con unos juguetes empiezan a recoger y el adulto señala un juguete que está fuera de su alcance, pero al alcance del bebé, este lo meterá en el cajón. Si aparece un desconocido y le señala ese mismo juguete, el bebé se lo dará. Esto demuestra que podemos intuir qué quiere el otro y lo importante que es para nosotros agradar a los demás. Es nuestra naturaleza.

El pensamiento simbólico bidireccional empezó cuando un oyente cooperador oyó a un miembro de su grupo usar una palabra en el discurso (quizá pidiendo un objeto) y supo que debía ofrecer el objeto nombrado al orador. Esta relación social bidireccional permitió una expansión inmediata de la cooperación y un aumento del bienestar del grupo. El coste psicológico llegó mucho después, cuando el pensamiento simbólico se interiorizó y se centró en la resolución de problemas. En cierto sentido, fue un éxito espectacular (nuestra capacidad de resolución de problemas no tiene igual en el reino animal), pero también llevó a que llegásemos a entender nuestra propia vida como un problema que hay que resolver. Perdimos en paz interior lo que ganamos en control del medio ambiente. Una de las maneras en que esto sucede es que anhelamos tanto ser aceptados por los demás que creamos una historia distorsionada de lo valiosos y dignos de afecto que somos; lo que sucede es que, entonces, desconfiamos del afecto que recibimos. Iniciamos una serie de comparaciones innecesarias entre nosotros y los demás, lo que a su vez nos lleva a enredarnos aún más en el discurso interior negativo y el dolor psicológico. Y así seguimos.

Podemos ver cómo funciona el proceso de narrar historias personales distorsionadas si pensamos en por qué mentimos. ¿Alguna vez se ha preguntado por qué miente acerca de cosas que ha dicho o hecho? Todos lo hacemos, aunque sea de forma ocasional y sobre temas sin importancia. Durante unos instantes, reflexione sobre la mentira, sostenga el fenómeno en las manos, del mismo modo que un niño de cuatro años sostiene un objeto peculiar, como una batidora de cocina manual. Ahora, pregúntese por qué miente.

No responda inmediatamente. Reflexione sobre la cuestión y, mientras lo hace, repase algunas de las maneras en que engaña a los demás.

- No cuenta toda la historia.
- Exagera un poquito.
- Altera los detalles para que sean congruentes con la imagen que quiere dar.
- Niega verdades difíciles.
- Omite lo que no encaja con su historia actual.

¿Por qué? ¿Por qué lo hace?

Los informativos nos ofrecen casi a diario ejemplos de grandes mentiras: «Miles de musulmanes estadounidenses celebraron los ataques del 11-S»; «No he tenido relaciones sexuales con esa mujer»; «La empresa de inversiones no es un montaje piramidal». En general, las personas no son mentirosas prolíficas, por lo que, cuando leemos u oímos esas historias, la mayoría de nosotros nos podemos recostar en la silla y pensar: «Yo no soy así». Y es posible que sea cierto, pero esa agradable sensación de superioridad moral es una especie de narcótico mental que nos permite obviar una verdad más amplia: a *todos* nos cuesta decir *toda* la verdad acerca de nosotros. La investigación sugiere que la persona promedio miente acerca de pequeños detalles a una de cada cuatro personas con las que habla. Los adolescentes admiten que mienten varias veces al día.

La mayoría de nosotros entendemos que mentir tiene un coste y la investigación ha demostrado que es así. Por ejemplo, cuando mentimos, devaluamos nuestra relación con el otro y, además, el cerebro actúa con menos efectividad mientras está en plena mentira. Si nuestras mentiras son tan diminutas o tan insignificantes, la pregunta es especialmente acuciante: ¿por qué lo hacemos?

Obviamente, a veces mentimos para lograr un beneficio personal o para proteger las emociones del otro. Sin embargo, muchas mentiras tienen el objetivo de proteger parte de nuestra historia personal, de la imagen que presentamos a los demás y que encaja con esa historia. Ayudan a apuntalar al personaje que todos inventamos (las palabras *persona* y *personaje* son interesantes; tienen la misma raíz que *personalidad* y, en latín, *persona* significaba «máscara, rostro falso que llevaban los actores»).

Recuerdo con cierto dolor la primera vez que mi hijo Charlie me mintió para proteger su autoimagen. Un juguete pequeño que

no reconocí apareció en su habitación y le pregunté que de dónde había salido. Mi dulce niño de cuatro años tartamudeó, nervioso, para explicarme que la maestra se lo había dado como recompensa por haberse portado muy bien. Algo no encajaba y lo miré inquisitivamente. Tras unos instantes, rompió a llorar y dijo que lo había cogido del cajón de los juguetes en la escuela. «¿Y por qué te lo has quedado?», le pregunté. «P-p-porque lo quería», sollozó.

Tuve ganas de echarme a llorar con él. Lo que me entristeció no fue tanto que hubiera hurtado el juguete, sino constatar que había perdido la inocencia. Para proteger su insignificante ganancia ilícita, ahora tenía que pensar en lo que los demás (yo, por ejemplo) pensarían de él e intentar manipular esas percepciones. Estaba aprendiendo a no ser él mismo del todo y a presentar una imagen falsa ante los demás. «Soy uno de esos niños a los que las maestras les regalan juguetes porque me porto muy bien, sí, eso es.»

Estaba empezando a crear su yo conceptualizado.

LOS PENSAMIENTOS NO SE PUEDEN BORRAR

Por mucho que nos gustara poner fin a este proceso de narración de historias y cambiar la historia personal que hemos elaborado, la actividad de las redes mentales es fundamentalmente automática e inconsciente. Las pautas de pensamiento insertadas en nuestra mente se vuelven irresistibles. Podemos acabar hipnotizados por ellas y no darnos cuenta en absoluto de que nos están atrapando, como la tela de araña de la que hablaba antes. Y, aunque podemos intentar desesperadamente eliminarlas de la mente, el sistema nervioso humano carece de un botón de borrado. En toda la psicología no hay nada que se llame «desaprendizaje».

Incluso las cosas que hemos olvidado permanecen en nuestro interior y acechan a nuestra conciencia. Por eso podemos reaprenderlas con mayor rapidez más adelante. Los psicólogos lo llamamos «efecto de readquisición rápida». Por ejemplo, con el perro de Pávlov podríamos hacer sonar la campana repetidas veces sin presentar comida después. Al final, el perro ya no salivaría al oír la campana. Ese efecto se denomina «extinción». El condicionamiento ha desaparecido, ¿no? Pues no, no ha desaparecido. Tal como explica un experto, «la extinción no

destruye el aprendizaje original, sino que genera un aprendizaje nuevo que es especialmente dependiente del contexto». En otras palabras, el perro ha aprendido que «antes, en esta misma situación, la campana anunciaba comida; ahora, no lo hace». ¿Adivina qué sucede si volvemos a presentar comida después de la campana? ¡La salivación reaparece inmediatamente!

Es muy posible que lo haya experimentado personalmente. Viejos temores desaparecen gradualmente y se siente más seguro. Entonces, una traición, una crítica o una tragedia inesperadas hacen que vuelva a sentirse inmediatamente como un niño asustado.

Incluso una experiencia o un pensamiento positivos pueden activar una pauta de pensamiento negativa. Durante mi lucha contra el pánico, intenté distraer la mente del miedo centrándome en la relajación. Me repetía una y otra vez: «Tranquilo y relajado; tranquilo y relajado». Creo que copié la frase de unas cintas de casete que escuchaba, con la esperanza de que me recordara cómo me sentía cuando practicaba la relajación. Así que cuando sentía que la ansiedad aumentaba, decía: «Tranquilo y relajado», con la esperanza de mantener alejada la ansiedad.

Un día, mientras revisaba el montón de correspondencia que se acumulaba en mi escritorio, me di cuenta de que estaba bastante tranquilo. «Eh —me dije—. Esto está muy bien. Estoy tranquilo y relajado. ¡Quizá esté avanzando de verdad!» «¿Avanzando en qué?», me preguntó una vocecilla interior. Ni siquiera me atreví a pronunciar las temibles palabras que hubiera necesitado para responder. Unos treinta segundos después, el corazón me daba un vuelco. «Tranquilo y relajado», pensé, aunque ahora algo preocupado. Me pareció que el corazón se detenía unos instantes. «TRANQUILO Y RELAJADO y relajado», repetí interiormente casi a gritos... Unos segundos después, estaba en pleno ataque de pánico.

De hecho, esta es una característica habitual del trastorno de pánico. Se llama «pánico inducido por la relajación».

Me había pasado tanto tiempo intentando estar tranquilo y sin ansiedad que, ahora, ambos estados estaban unidos con un pegamento mental. Del mismo modo que podría decir *caliente* en voz alta y escuchar la palabra *frío* en mi interior, ahora pensaba *relajado* y el eco me devolvía *ansioso*.

Esta forja constante de relaciones explica también por qué

cuando intentamos eliminar un pensamiento en realidad creamos una relación mental nueva entre este y nuestro esfuerzo para erradicarlo. Ahora tenemos un nuevo pensamiento automático: «Tengo que eliminar ese pensamiento». Fantástico. Eso sí que es un avance. ¡Ja!

Muchas investigaciones han demostrado lo automáticas y complejas que son las pautas de pensamiento y lo poco conscientes que somos de lo que pensamos en realidad. Hace años, se llevó a cabo un estudio ahora clásico en el que se mostraba a los participantes una serie de imágenes y luego se les pedía que dijeran la marca de un detergente doméstico. Los participantes a los que se les enseñó una imagen del mar entre muchas otras distintas dijeron más veces Tide («Marea», en inglés) que los que no habían visto esa imagen. Sin embargo, cuando se les pedía que explicaran por qué habían elegido esa marca, decían cosas como «Mi madre lo usaba», no «Una de las imágenes que me acaba de mostrar es del mar y los mares tienen mareas, así que he pensado en Tide».

Los laboratorios de RFT han desarrollado maneras de averiguar qué sucede en el sótano de la mente gracias a un instrumento exquisitamente sensible que mide los hábitos mentales, el «procedimiento de evaluación relacional implícita» (IRAP, por sus siglas en inglés). Permite a los investigadores detectar relaciones incrustadas en la mente de las personas, pero de las que no son conscientes, y demostrar cómo influyen en la conducta. Por ejemplo, imaginemos que tenemos la relación «la ansiedad es mala» enterrada en la mente. Para detectarla, el IRAP mostraría las palabras *ansiedad* y *mala* en la pantalla de un ordenador y nos pediría que pulsáramos la tecla para *diferente*, y luego, tras otros pares de palabras, volvería a mostrarnos *ansiedad* y *mala* de nuevo, pero ahora nos pediría que pulsáramos la tecla para *igual*. El ordenador detectaría que hemos tardado unos treinta milisegundos más en responder a *diferente* que a *igual* si estamos acostumbrados a pensar en la ansiedad como en algo malo. Este tiempo adicional se debe a que la mente se resiste a la idea de que la ansiedad no es mala.

La investigación a partir del test IRAP ha demostrado que, con frecuencia, las respuestas relacionales rápidas (o pensamientos inconscientes, por decirlo de otro modo), predicen la conducta con

mayor precisión que las afirmaciones que hacemos acerca de lo que pensamos (o lo que los investigadores de la RFT llaman nuestras «respuestas relacionales extendidas y elaboradas»). Por ejemplo, las personas con problemas de abuso de sustancias tienden a abandonar los programas de tratamiento si su mente relaciona automática y sólidamente *drogas* y *diversión* (relación determinada por el test IRAP), aunque afirmen que las drogas solo causan dolor y que quieren abandonar su consumo de verdad.

No es lógico. Es [psico]lógico.

Uno de los beneficios de entender la RFT es que nos ayuda a ser comprensivos con nosotros mismos cuando emprendemos el camino hacia los virajes. No es culpa nuestra que la mente funcione así. También nos ayuda a aceptar que lo que nos parece una solución lógica y evidente no es la mejor solución [psico]lógicamente hablando, y por qué los métodos de la ACT, que en ocasiones parecen extraños, son [psico]lógicos.

Escribí esta cancioncilla para plasmar la esencia de la RFT, de modo que sea fácil recordar sus principios básicos:

> *Apréndelo en uno,*
> *derívalo en dos*
> *y ponlo en redes*
> *que cambien lo que hicieres*.

Esa es la mente humana en cuatro versos. El último es el más importante. No podemos borrar las relaciones desadaptativas que ya hemos forjado ni sus elaboradas redes de pensamiento, pero sí que *podemos* aprender a *cambiar lo que hacen*. Podemos cambiar cómo funcionan en nuestras vidas y lo que les permitimos que nos hagan hacer.

Y eso marca toda la diferencia.

LAS TÉCNICAS DE DEFUSIÓN ROMPEN EL HECHIZO

Por suerte, mientras estudiábamos los procesos mentales que conducen a la rigidez, también descubrimos maneras para defusionar la identificación con la voz del Dictador y para abrir la cortina mental y mostrar los pensamientos como meros pensamientos a los que no estamos obligados a prestar atención. En

la segunda parte del libro presentaré varios de estos métodos, pero permítame que ahora explique cómo funciona uno de ellos.

Hace aproximadamente un siglo que Edward Titchener, uno de los padres de la psicología, ideó el ejercicio de repetir rápidamente y en voz alta una palabra. Lo utilizaba para demostrar lo rápidamente que las palabras pueden perder su significado. Al parecer, mi equipo de investigación fue el primero que evaluó la práctica de la repetición de palabras como método clínico cuando, cien años después, empezamos a aplicarla como método de defusión.

Empecemos con un vocablo que tenga un sentido sensorial potente. Elegiré la palabra *pescado*. Ahora, intente recordar el aspecto de un pescado cocinado...; ahora, cómo huele...; ahora, cómo es la sensación de tener pescado en la boca y masticarlo...; ahora, cómo sabe. Dedique unos instantes a crear estas experiencias.

Lo más probable es que ahora no tenga un plato de pescado al alcance de la mano, pero lo que sí está presente es el eco de sus reacciones reales ante el pescado por arte de la magia del aprendizaje relacional. Esas reacciones han llegado a usted gracias a su capacidad de lenguaje, y esa capacidad explica que, aunque ahora mismo está mirando tinta o píxeles, en varios aspectos está reaccionando a las siete letras de la palabra *pescado* del mismo modo que si hubiera visto, olido, masticado o probado pescado de verdad. Es fácil demostrar que el cerebro se activa de un modo muy parecido cuando pensamos en algo y cuando experimentamos ese mismo algo en realidad.

Ahora veamos lo fácil que es deshacer este acto de ilusionismo mental.

Vaya a buscar un reloj o saque el móvil para cronometrar lo que vamos a hacer durante los próximos treinta segundos. Hemos llevado a cabo varios estudios acerca de lo que estoy a punto de hacer y hemos descubierto que treinta segundos es el punto ideal. Esta es la tarea: repita la palabra *pescado* en voz alta y rápidamente (el ritmo ideal es una vez por segundo; sí, también hemos estudiado eso) y espere a ver qué sucede. No piense en ello, limítese a hacerlo y observe lo que sucede con esa imagen, el olor, el tacto y el sabor. ¿Preparado? Estupendo. ¡Vamos! ¡Rápido!

¿Lo ha hecho? Bien. ¿Qué ha sucedido con la imagen, el aroma, el tacto y el sabor de eso llamado P-E-S-C-A-D-O?

Noventa y nueve veces de cada cien, al final de los treinta segundos, los efectos de *pescado* como palabra están disminuyendo o incluso desapareciendo. Ya no estamos dominados por el significado literal de la palabra, sino que empezamos a fijarnos en los músculos que usamos para emitir el sonido de la palabra o en lo raro que suena. O nos damos cuenta de que el final y el principio de la palabra se empiezan a fundir. Al cabo de treinta minutos, es posible que solo oiga el siseo y el restallar de las consonantes más sonoras.

Este ejercicio no «ha borrado» el significado de la palabra *pescado*. Aún sabe qué es un pescado. Sin embargo, ha tomado conciencia de la palabra como vocalización. Ha defusionado el sonido de la palabra y su significado.

Aunque se trata de un cambio pequeño, el efecto de la defusión puede bastar para ayudar a la persona a tomar decisiones cuando el Dictador Interior está intentando darle órdenes. Puede ayudar a neutralizar el poder del diálogo interno negativo. Vi lo potente que puede llegar a ser en un estudio sobre la vergüenza que llevé a cabo en una unidad de pacientes ingresados por abuso de sustancias. Al principio del estudio, cuando durante la primera sesión pregunté al grupo cuál era su mayor anhelo, un cliente de aspecto amenazador, cubierto de tatuajes y con una chaqueta de piel cargada de cadenas, afirmó en voz alta que lo único que le importaba era que nadie le tomara el pelo y, mientras hacía el gesto de una pistola con la mano, explicó que siempre llevaba un arma encima y que, si alguien le tomaba el pelo, sería la pistola la que hablara por él. Busqué casi inconscientemente con la mirada dónde estaba la salida más cercana, por si acaso.

En la siguiente sesión de grupo hicimos el ejercicio de repetición de palabras y empezamos con *pescado*, pero enseguida pasamos a otra que el propio grupo había elegido para obtener el máximo impacto. Ese mismo participante sugirió la palabra *perdedor*. Aún puedo ver su rostro, duro y surcado de arrugas, mientras él y el resto del grupo repetían una y otra vez la palabra *perdedor*. No había pasado ni una hora cuando volví a preguntar cuál era su mayor anhelo. Entonces, ese tipo aparentemente tan

duro se levantó y dijo que su familia había sufrido muchísimo por sus problemas con las drogas y que lo que más anhelaba en este mundo era ser un buen padre para sus hijos pequeños. Y empezó a llorar abiertamente.

Una pequeña defusión puede llegar muy lejos.

Romper el hechizo de la fusión con las historias negativas que nos contamos a nosotros mismos y con la voz del Dictador nos da libertad para decidir de forma consciente prestar más atención a los pensamientos que nos ayudan y descartar los que nos perjudican. El siguiente paso hacia la flexibilidad psicológica consiste en entender cómo otra de nuestras fantásticas habilidades cognitivas, nuestro talento para la resolución de problemas, puede tomar la dirección equivocada y llevarnos a cumplir servilmente normas mentales que, con frecuencia, son tóxicas, como las que me autoimpuse en el intento de superar la ansiedad.

Capítulo 5

EL PROBLEMA DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Piense en algún problema que tenga ahora en su vida. Cualquier problema. Imaginemos, por ejemplo, que llega tarde a recoger a su hijo en la escuela y que tiene la certeza absoluta de que le será imposible llegar a tiempo. Si deja que la mente le dé vueltas al problema, pronto habrá dado con una solución adecuada. De hecho, probablemente haya encontrado varias: llamar a su pareja o a otro familiar, llamar a un amigo, llamar a la canguro para preguntarle si puede ir ella o llamar a la escuela para avisar de que llegará tarde.

Todas son buenas ideas.

Cuando aplicamos esa misma herramienta analítica de resolución de problemas a nuestras dificultades internas, los resultados son muy distintos. Por ejemplo, imaginemos qué pensamientos podría haber desencadenado el hecho de llegar tarde a buscar a su hijo: «Soy un desastre» o «No sirvo como padre». La mente, casi como por voluntad propia, también empezará a buscar inmediatamente una solución a este otro «problema». No tardará en aportar justificaciones aparentemente de lo más lógicas que «demostrarán» que no es un desastre o que es muy buen padre, y entonces sugerirá maneras de resolver el problema, con frecuencia intentando negar que haya un problema y con elevadas dosis de autocrítica. La mente acostumbra a defender ambas partes de las discusiones internas y, cuanto más nos acerquemos a una solución, con más fuerza tirará la mente en la dirección opuesta. Intente aceptarlo: «¡Soy el mayor desastre de todos!», y verá cómo su mente plantea una objeción inmediata: «Bueno, en realidad tampoco es para tanto». Ahora, intente aceptar: «No ha sido culpa mía», y su mente empezará a enumerar todos los motivos por los que sí lo es.

Una de las maneras más perjudiciales en que nuestra mente se queda atrapada en los procesos cognitivos es aprendiendo, o infiriendo, normas de resolución de problemas que estamos convencidos que debemos aplicar obligatoriamente. La capacidad de elaborar y cumplir normas es uno de los mayores logros del ser humano. Al usarlas, podemos decir a los demás qué hay que hacer. Podemos advertir a nuestros hijos de los peligros y planificar el

futuro. Podemos transmitir a otros lo que hemos aprendido o recordarlo mejor nosotros mismos. Sin embargo, esta arma tan poderosa tiene un doble filo.

Una de las primeras y más importantes conclusiones a las que llegó el programa de investigación de la ACT es que esta enorme fortaleza cognitiva también podía volverse en contra de nosotros. Nuestra sólida alianza con las normas verbales es uno de los principales factores que contribuyen a la inflexibilidad psicológica. Las seguimos tan estrictamente que nunca nos desviamos de ellas, ni siquiera cuando solo consiguen empeorar nuestros problemas, a veces hasta niveles terribles.

Mi Dictador Interior era un excelente promotor de normas y ese fue uno de los puntos en común que detecté entre mis clientes de terapia y yo mismo. Ellos también habían generado normas que debían seguir si querían resolver sus problemas y que habían acabado dominando su vida. Todos nos autoimponemos normas que seguir en nuestra vida cotidiana. Y, aunque muchas de ellas son útiles, la mente solucionadora de problemas no sabe cuándo detenerse y, aunque lo supiera, tampoco sabría cómo hacerlo.

Veamos una cadena de pensamientos de una persona con problemas de ansiedad: «Hay algo que no funciona en mí. No sé qué hacer. No puedo soportar este nivel de ansiedad constante». Podríamos entenderlo como meras observaciones en lugar de como normas verbales. Sin embargo, si ahondamos un poco, nos damos cuenta de que al decirnos: «Hay algo que no funciona en mí», estamos implicando que «si pudiera formular correctamente mis acciones y mi historia, y fuera capaz de entender qué me pasa, podría usar ese conocimiento para controlar la ansiedad». Cuando pensamos «No sé qué hacer», también pensamos «Si se supone que he de controlar este problema, debería tener un plan que funcione». Y la afirmación «No puedo soportar este nivel de ansiedad constante» parte de la norma de que los niveles de ansiedad elevados son peligrosos, perjudiciales o inaceptables o, quizá, incluso la norma de que, si nos quejamos con la fuerza y la potencia suficientes, el universo nos rescatará de algún modo de esta situación imposible.

Las cadenas de pensamientos que genera la mente cuando intentamos «aconsejarnos» a nosotros mismos cómo seguir las

normas pueden ser extraordinariamente elaboradas. Lo vemos con gran claridad en las personas con un trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Una vez tuve una clienta con TOC que podía ofrecer explicaciones excepcionalmente complejas acerca de todas las maneras innecesarias en que intentaba proteger a sus hijos, debido a su compromiso extremo con la norma de que debía mantenerlos a salvo. Por ejemplo, los niños tenían prohibido entrar en el dormitorio de sus padres y ella invertía una enorme cantidad de energía para asegurarse de que eso no sucediera, con advertencias y preguntas de comprobación constantes cuando llegaba a casa. ¿Por qué no podían entrar? Bueno, pues porque si entraban, podían ir a una de las esquinas del dormitorio.

Cuando le pregunté por qué era eso un problema, me explicó que, un año antes, los pintores movieron una caja de cartón a esa esquina. «¿Y?», pregunté. La caja contenía barras de jabón envueltas y estaba guardada en el garaje. «¿Y?» Y la parte del garaje donde guardaba el jabón era la misma donde hace un par de años había visto una oruga. «¿Y?» Había visto orugas parecidas a esa en un árbol del jardín. «¿Y?» Y ese árbol es el mismo que fumigaron hace tres años para eliminar las orugas. «¿Y?» Y ese rincón del dormitorio podría estar contaminado con sustancias tóxicas que podrían envenenar a los niños.

La voluntad de ser una buena madre había llevado a que su propia mente la atormentara. Y, lo que quizá sea aún peor, también atormentaba a sus hijos, que probablemente contarán hasta el día en que mueran historias sobre lo doloroso que fue ser un niño en esa casa, intentando satisfacer a una madre afectuosa, pero aterrada y sobreprotectora.

Cuando trabajo con pacientes con TOC no puedo evitar sentir una compleja mezcla de asombro, por lo enorme de nuestras capacidades cognitivas, y de pena profunda. Mi madre tenía TOC. Y, durante mi niñez, raro era el día en que podía salir de casa sin que me advirtiera que no debía comer las hojas de la adelfa del jardín. Es un arbusto con flores muy habitual en el sur de California (y sí, es tóxico). Había zonas de la casa en las que no podíamos entrar, como el aparentemente aterrador ático (al menos lo era para ella) en el que una vez colocaron una trampa de veneno para pececillos de plata. En sus peores momentos, se lavaba las manos

con tanta frecuencia que acababa sangrando.

Sé lo que es vivir con una madre como mi paciente.

Las normas verbales dominan la mente con tanta fuerza que puede ser muy difícil crear y mantener cierta distancia de ellas. Mi esperanza era que, si entendíamos la naturaleza de ese poder sobre nuestra mente, podríamos averiguar cómo romper el hechizo.

Una de mis fuentes de inspiración a la hora de abrir esta línea de investigación fue una serie de descubrimientos extraordinarios de la psicología de la conducta sobre los que había leído a finales de la década de 1970. Parte del trabajo más conocido se había llevado a cabo en el laboratorio de Charlie Catania, un psicólogo conductual famoso y con el que estudié en 1985, año que me tomé como sabático.

Charlie y sus colegas habían llevado a cabo una serie de experimentos diseñados específicamente para determinar la tenacidad con que los participantes se aferrarían a las normas que les habían dicho que debían seguir a la hora de completar una tarea. En concreto, los experimentos se habían diseñado para ver si los participantes dejarían a un lado la norma si veían que había una manera mejor de llevar a cabo la tarea. Sorprendentemente, los seres humanos resultaron ser mucho menos inteligentes a la hora de adaptar su conducta que monos, aves, ratas, perros y otros animales a los que se sometió a la misma prueba.

En estos estudios se colocaba a los sujetos humanos frente a un dispositivo que a veces, pero solo a veces, dispensaba un objeto, como una moneda, cuando se pulsaba un botón. Antes de empezar, se les daba una instrucción, como «Pulse este botón para ganar dinero». Imaginemos que estamos dirigiendo el experimento y que decidimos programar el dispositivo para que dispense una moneda de diez centavos tras un promedio de diez pulsaciones. A veces serán ocho y otras serán once o trece. El número varía, porque no queremos que los sujetos puedan calcular exactamente cuántas pulsaciones llevan a la moneda. Eso haría que la tarea fuera demasiado fácil para estudiar el efecto que queremos ver.

Al principio, los sujetos pulsan el botón con rapidez, porque, cuanto más rápido lo hacen, más monedas obtienen. Ahora podemos cambiar la configuración, de modo que el dinero no aparezca tras un número de pulsaciones determinado, sino tras la

primera pulsación tras un promedio de segundos transcurridos —por ejemplo, cinco segundos—, que en algunas ocasiones serán tres o cuatro y en otras seis o siete. Nuestra intención es determinar si los sujetos detectarán el cambio y modificarán la frecuencia con que pulsan el botón. Ahora pueden lograr la moneda con mucho menos esfuerzo. Bastará con una sola pulsación en lugar de tener que hacer pulsaciones constantes.

Los monos, las aves y las ratas detectan con facilidad los cambios de este tipo, aunque en su caso la máquina dispensa comida en lugar de dinero. Todos bajan el ritmo y pulsan el botón solo una vez cada cinco segundos. Por el contrario, los seres humanos siguen pulsando a una velocidad frenética. Hora tras hora.

Los investigadores conductuales se fueron acercando gradualmente a la explicación de por qué los humanos se mostraban tan inflexibles. Cuando llevaron a cabo el mismo experimento, pero en lugar de dar la instrucción «Pulse el botón para ganar dinero», se limitaron a decir a los sujetos que podían interactuar con la máquina como quisieran, la probabilidad de que actuaran con el sentido común del mono, el ave y la rata cuando las condiciones para obtener la moneda cambiaban aumentó significativamente. En este caso, los sujetos descubrían por ensayo y error cómo obtener la recompensa. Por ejemplo, en estos estudios, al principio, la moneda salía cuando la mano de la persona estaba cerca del botón; luego, siempre que lo pulsaba; y luego, gradualmente, cada décima pulsación de promedio. Cuando la configuración cambiaba, los participantes adaptaban con relativa rapidez su conducta y descubrían la solución nueva.

El resultado fue categórico: la diferencia residía en si se daba o no la instrucción. El campo llamó «efecto de insensibilidad» a esta intransigencia de la mente humana cuando recibe una instrucción (o cuando la infiere por sí misma), en alusión a la insensibilidad resultante ante los cambios en la situación que la instrucción debía regular.

Durante la década de 1980, en mi laboratorio llevamos a cabo múltiples estudios similares acerca del impacto de las instrucciones verbales. Algunas de las conclusiones a las que llegamos fueron sorprendentes. En un experimento, estudiamos si las personas ajustarían su conducta en un diseño básico como el del estudio que

acabo de describir, si el cambio en la configuración de la máquina era más evidente. Dejamos de ofrecer recompensas hasta que el participante dejaba de responder durante un periodo de tiempo (por ejemplo, diez segundos); la primera respuesta después de ese periodo obtenía una recompensa.

La mayoría de los participantes siguieron pulsando, pulsando y pulsando sin descanso, a pesar de que no obtenían nada a cambio de sus esfuerzos. Al final, se acabaron cansando y la mayoría se detuvo a descansar durante, digamos, treinta segundos. Cuando reanudaron las pulsaciones, obtuvieron una moneda con la primera. El reloj se había reiniciado y obtuvieron la recompensa. ¿Se dieron cuenta al fin de que debían cambiar de estrategia y que la clave residía en detenerse? En general, no, no se dieron cuenta. Empezaron a pulsar como locos otra vez. «Creo que se había bloqueado y ahora vuelve a funcionar», dijeron incluso algunos en voz alta. Y luego, se lamentaban: «Parece que se ha bloqueado otra vez».

Para ver en acción la insensibilización que produce el cumplimiento de las instrucciones, veamos una situación hipotética entre un matrimonio. Imaginemos que, como les sucede a tantos hombres, el marido hipotético ha sobreaprendido la norma instrumental: «Si tienes un problema, has de encontrar la manera de resolverlo». Imaginemos que su mujer le explica que tiene problemas con una compañera de trabajo y con su supervisor, y que, como resultado, le está costando acabar el proyecto que tiene entre manos. Su marido le plantea inmediatamente varias soluciones posibles y (para su asombro) ella se enfada.

Es muy posible que solo necesitara que la escucharan. Lo que realmente necesitaba es que su amante esposo validara su malestar. Sus «soluciones» le han resultado condescendientes, insensibles e invalidantes, así que se enoja. Sin embargo, ¿qué hace él cuando ve que su estrategia no ha funcionado? Por muchas veces que haya pasado exactamente por lo mismo, es muy posible que le cueste mucho cambiar de estrategia, porque sus consejos se derivan de una norma para la resolución de problemas. Lo más probable es que insista en sus consejos, algo con una probabilidad de éxito muy escasa. O quizá intente repetir de nuevo lo que ya ha dicho, pero en voz más alta. Si su mujer empieza a dar muestras de enfado o llega

a decir en voz alta: «Qué insensible puedes llegar a ser», es muy probable que él se lance a una larga explicación de *por qué* son útiles sus consejos y que, en definitiva, lo único que quiere es ayudarla.

Nota al marido: «¡Haga el favor de callarse!».

Sí, es cierto que decirlo (y verlo desde fuera) es muy fácil, pero hacerlo (y verlo desde dentro) puede ser extraordinariamente complicado si hemos internalizado normas como «si no lo consigues a la primera, inténtalo de nuevo» o «la mejor manera de convencer a alguien es con una buena explicación». Complicadísimo.

Por cierto, este ejemplo no tiene nada que ver conmigo (¡ejem!).

LAS TRES *C* DE LA INFLEXIBILIDAD

A medida que mi equipo y yo (además de otros investigadores) profundizábamos en los motivos que nos llevan a seguir las normas con tanta rigidez, vimos que había tres procesos fundamentales que contribuían al problema. Llamamos al primero «efecto de confirmación». Desarrollamos tal apego por las normas que nos autoimponemos que distorsionamos la experiencia para confirmar que la norma es correcta. Por ejemplo, un jugador puede formular normas como «Ya le toca a mi número» o «Debo subir la apuesta, estoy en racha». En realidad, cada lanzamiento del dado es absolutamente independiente de los anteriores. A los números no «les toca» nunca y alterar las apuestas basándonos en rachas (ya sean buenas, malas o cualquier punto intermedio entre lo uno y lo otro) es una temeridad. Sin embargo, si estamos jugando a los dados, es muy difícil evitar la ilusión de que controlamos la suerte. Vivo en Reno, por lo que lo he visto en múltiples ocasiones, cuando vienen amigos de visita. Son personas con un nivel educativo muy elevado y que conocen muy bien la «falacia del jugador», pero aun así se convencen de que los dados confirman sus normas mentales.

El efecto de confirmación no solo distorsiona la información que recibimos, sino que interfiere con nuestra capacidad para aprender de un modo *no* basado en normas. Hay cosas que solo se pueden aprender por ensayo y error, descubriendo una solución por nosotros mismos, no imponiendo una solución predeterminada.

Hace más de sesenta años, el psicólogo conductual Ralph Hefferline llevó a cabo un maravilloso estudio que nos ofrece un ejemplo fascinante de esta interferencia con el aprendizaje. Esto fue antes de que los ordenadores y la tecnología facilitaran la observación de las respuestas emocionales y físicas. Ralph tuvo que esforzarse muchísimo para diseñar un dispositivo que detectara los movimientos musculares más insignificantes. Tan insignificantes que la persona que se movía ni siquiera se daba cuenta de que lo estaba haciendo.

Cubrió de cables a los participantes de la cabeza a los pies, con el objetivo de ocultar el verdadero objetivo del experimento: determinar si aprenderían a mover los pulgares muy ligeramente para apagar un sonido fuerte y aversivo. Los participantes no tenían ni idea de los movimientos que se iban a controlar (o de que se fueran a controlar en absoluto), porque estaban cubiertos de cables y solo se les dijo que controlarían sus respuestas fisiológicas mientras aprendían a apagar el ruido.

Si se daba libertad a los participantes y no se les daba ninguna instrucción, la mayoría acababa aprendiendo a apagar el ruido por ensayo y error. A veces movían un poquito y de forma espontánea el pulgar, aunque apenas era visible, pero como el movimiento era recompensado con la desaparición del ruido, empezaban a repetirlo cada vez con mayor frecuencia. Lo verdaderamente fascinante es que se trataba de un movimiento tan sutil que ni siquiera eran conscientes de estar llevándolo a cabo. Cuando les preguntaron qué habían hecho para apagar el ruido, informaron de cosas irrelevantes, como que se habían puesto a pensar en un día en la playa.

Otro grupo de participantes en el mismo experimento recibió la instrucción específica de que tenían que aprender a hacer un movimiento pequeñísimo con el pulgar, tan pequeño que ni siquiera serían capaces de discernirlo. Tuvieron el mismo tiempo para llevar a cabo la tarea, pero la mayoría no pudo aprender a hacer el movimiento adecuado. Eran siempre demasiado amplios. En este caso, conocer la instrucción precisa *interfirió* con el aprendizaje: intentaban confirmar que seguían la instrucción que les habían dado, pero, cuando lo hacían, el movimiento del pulgar era excesivo y no apagaba el ruido.

Cualquiera que haya intentado jugar al golf, batear una pelota de béisbol, tocar un instrumento con rapidez y fluidez o bailar con naturalidad sabe que la mente puede ser su peor enemigo. Lo único que ha de hacer es idear una norma y exigir constantemente que la sigamos.

Esta interferencia con el aprendizaje es uno de los motivos por los que es tan difícil desmantelar el control del Dictador Interior: no podemos limitarnos a dar la instrucción. Imaginemos que nos dan la instrucción de que no podemos dejarnos dominar tanto por las normas. No nos resultaría demasiado útil, porque podemos acabar atrapados en el intento de confirmarnos que estamos siguiendo esa norma *nueva*: volvemos a quedar atrapados en nuestra mente.

La segunda de las tres *C* es lo que llamamos el «efecto de coherencia». Como es muy complicado evaluar con precisión las causas de una situación concreta, en muchas ocasiones la mente reduce las evaluaciones a unas explicaciones excesivamente simplificadas y que encajan con lo que nos dicen una norma o un conjunto de normas. Por ejemplo, el marido que está teniendo dificultades para comunicarse con su mujer puede acabar concluyendo que es una quejica, que le gusta discutir o que siempre quiere dejarlo como el malo de la película. Es posible que en algún momento haya interiorizado la norma de que «las mujeres están locas» o «es imposible tenerlas contentas». Por su parte, la mente estará muy ocupada intentando que todas las normas encajen bien, aunque gran parte de este esfuerzo es inconsciente. Con frecuencia, esto nos lleva a crear historias acerca de nosotros mismos y de nuestra vida que bloquean la incomodidad y la ambigüedad que nos generaría la verdadera complejidad de las situaciones.

Las personas con ideaciones paranoides son un ejemplo extremo de cómo el efecto de coherencia puede afectar a la salud psicológica. He aprendido a no cuestionar nunca esos pensamientos de mis clientes. Imaginemos que una persona con un trastorno mental cree que el Gobierno la está persiguiendo y que está impidiendo en secreto y activamente que tenga éxito por miedo a su enorme conocimiento y poder. Las personas que sufren experiencias psicóticas (por ejemplo, alucinaciones o delirios) acostumbran a carecer de habilidades de toma de perspectiva. Por ejemplo, es muy posible que una persona esquizofrénica que se ha fabricado una

documentación falsa que la identifica como juez del Tribunal Supremo no sea consciente de que está haciendo el ridículo cuando la enseña con orgullo a desconocidos en una parada del autobús. Esa misma falta de perspectiva significa que no entiende plenamente las motivaciones y las acciones de los demás. Cuando, por ejemplo, descubre que no la han seleccionado para un trabajo, acusa al Gobierno de su fracaso. La mente trabaja incesantemente para mantener una historia congruente y coherente. Si como terapeuta cuestionara esos pensamientos, es fácil adivinar qué papel me asignaría en su historia (pista: no sería el terapeuta afectuoso e interesado en ayudarla).

La última de las tres *C* es lo que llamamos «efecto de conformidad», que significa que seguimos las instrucciones para obtener la aprobación social de quienes nos las han dado. Los psicólogos conductuales lo llamamos «*pliance*» (del inglés *compliance*. El investigador Rob Zettle y yo mismo inventamos el término a principios de la década de 1980 y la disciplina lo adoptó). El efecto de conformidad hace su aparición muy pronto en la vida, cuando nuestros padres nos enseñan a seguir todo tipo de normas sin posibilidad de cuestionarlas. No le tires de la cola al perro, no juegues con la tapa del inodoro, no metas nada en el enchufe. Por mucho que te interese la pelota que hay en la carretera, no bajes a la carretera. Por tentador que pueda resultar saltar en el colchón, no te subas a la cama... Esta proliferación de normas resulta exasperante para los niños de cierta edad, que pueden llegar a encolerizarse. Su resistencia a la conformidad lleva a la tristemente famosa respuesta de sus padres: «Porque lo digo yo». Evidentemente, los padres acostumbran a tener muy buenas razones para aplicar las normas con tanta rigidez. No podemos permitirnos que los niños aprendan por ensayo y error que salir corriendo a la carretera no es buena idea.

Sin embargo, la conformidad en la edad adulta es harina de otro costal. Pensemos en una norma que se enseña con mucha frecuencia: «Haz lo que quieren los demás, o no te querrán». Aunque intentar lograr la aprobación de los demás puede llevar ocasionalmente al resultado deseado, seguir esta norma con rigidez puede hacer que nos olvidemos de nuestras necesidades, lo que puede promover la aparición de diversos problemas psicológicos,

como la depresión.

Todos somos susceptibles a estos tres efectos en mayor o menor medida. No podemos evitar integrar normas mentalmente y tampoco querríamos evitarlas por completo. Algunas son de una utilidad extraordinaria. El problema es que se acaban atrincherando de tal modo que no podemos ver más allá de ellas ni siquiera cuando nos perjudican.

La buena noticia es que la investigación en la ACT ha descubierto varias maneras altamente efectivas para acabar con el dominio excesivo de las normas. Para ver el efecto tan drástico que puede tener romper el hechizo de una norma perjudicial, permítame que le cuente una historia de éxito de la ACT.

Cuando Alice inició la terapia ACT, hacía casi una década que no trabajaba. Había tenido una trayectoria profesional muy buena como directora de tienda en Estocolmo (Suecia), pero, en 2004, su hijo falleció en lo que probablemente fue un suicidio. «El mundo se me derrumbó —dijo Alice—. No quería volver a abrir los ojos nunca más.»

En los años que siguieron a la muerte de su hijo, Alice se fue recluyendo cada vez más. Un médico le diagnosticó fibromialgia, un síndrome que aún no entendemos del todo y que incluye dolor generalizado, dificultades para dormir y rigidez muscular, entre otros problemas. Múltiples recetas para analgésicos, sedantes y relajantes musculares siguieron al diagnóstico. Alice vivió en una especie de neblina durante años.

Entonces inició una terapia con JoAnne Dahl, formada en los métodos de la ACT y que se ha convertido en una destacada investigadora y autora en la disciplina. JoAnne inició la terapia preguntándole a Alice qué era lo que realmente quería de la vida. «Quiero sentirme en paz conmigo misma y tener la energía necesaria para hacer lo que quiero hacer», respondió. Era un inicio fantástico.

A continuación, JoAnne le preguntó qué le estaba impidiendo conseguirlo. Parte de ello tenía que ver con un recuerdo de infancia: un día, al llegar a casa, se encontró a su madre ensangrentada por la paliza que le había propinado su padre borracho. «Me bloqueé —le dijo a JoAnne—. Tuve que aprender a controlar mis emociones si quería sobrevivir. Aprendí a cumplir las normas, a estar en silencio

y vigilante y a reprimir mis necesidades.» Tal como han demostrado los estudios que hemos llevado a cabo, su grado tan elevado de evitación de la experiencia era resultado de haberse quedado enredada en pensamientos que le decían que tenía que controlar sus emociones, «o si no...». Esos pensamientos le decían que no podía salir de casa o ni siquiera llorar, por miedo a entrar en contacto con un dolor y una sensación de pérdida que parecían no tener fondo. JoAnne dedicó bastante tiempo a identificar estos pensamientos, pero no hizo nada para intentar cuestionarlos o modificarnos. Por el contrario, le pidió a Alice que los escribiera y luego le metió la lista en el bolsillo mientras le preguntaba: «¿Y si pudieras llevar contigo esos pensamientos, como palabras escritas en un trozo de papel?».

JoAnne también preguntó a Alice qué le gustaría hacer si saliera de casa. Alice respondió que quería volver a trabajar. JoAnne empezó a interpretar los pensamientos que le había metido a Alice en el bolsillo. «¡Sabes que no puedes! ¿Quién te va a contratar?» Sobresaltada al ver representado así a su Dictador Interior, Alice empezó a reír. Y entonces dijo que llamaría al servicio de búsqueda de empleo.

«Pero ¿qué dices? —exclamó JoAnne, mientras le sacaba un papelito del bolsillo y lo agitaba frente a ella—. Olvídate. Vamos, tómate un tranquilizante.» Alice sonreía. Se había defusionado de la voz del Dictador y se había dado cuenta de lo absurdo de las normas. Este viraje la ayudó a volver a conectar con su yo auténtico y con sus aspiraciones.

Ya no se aferraba a la imagen de la niña traumatizada por la violencia de su padre hacia su madre, la niña que había tenido que ocultar todas sus vulnerabilidades y negar todo dolor. Ahora podía ver que, en realidad, no era la persona estoica e insensible que se había convencido a sí misma de que era. Estaba llena de emoción. También podía ver que nadie en el mundo real le pedía que mantuviera el estoicismo. Nadie le pedía que cumpliera con el autoconcepto que ella misma había construido. Era la propia Alice la que se infligía el concepto de cómo debía ser. Darse cuenta de ello le permitió encontrar la paz interior que anhelaba.

En otras palabras, había hecho los virajes de la defusión y del yo. Había entendido que la voz del Dictador, que le decía que debía seguir todas esas normas, no era su voz auténtica. Era una voz que

se había impuesto a sí misma. Eso significaba que era libre de escuchar todas sus normas no como órdenes de obligado cumplimiento, sino como pensamientos que habían llegado a su meta y que ella podía aceptar y usar o no, en función de su utilidad. A su vez, darse cuenta de todo eso la ayudó a empezar a aceptar el dolor por la muerte de su hijo. Era una persona con emociones, por lo que iba a seguir adelante y sentirlas.

Después de esa sesión, Alice dejó de tomar la medicación. Volvió a trabajar y al final encontró trabajo en la consulta de un dentista. Su historia demuestra la rapidez con que, a veces, podemos hacer los virajes que necesitamos.

Cuando mi equipo y yo entendimos que la defusión de los pensamientos y de la historia personal liberaba la mente y permitía que se pudiera centrar en pensamientos constructivos, empezamos a poner a prueba distintas técnicas de defusión. Una de ellas consistía en un ejercicio breve en el que pedíamos a los participantes que se fijaran en sus pensamientos, pero sin permitir que estos determinaran sus acciones. Por ejemplo, les pedíamos que pensaran «No debo coger este lápiz» mientras cogían el lápiz en cuestión. Este ejercicio tan sencillo demostró ser capaz de reducir significativamente el impacto de los pensamientos sobre la conducta, por ejemplo, a la hora de decidir si tomar otra copa o no a partir de la idea arraigada de que ayuda a aliviar el estrés.

También ayudamos a los participantes a darse cuenta de que, si intentaban controlar y reestructurar sus pensamientos, podían acabar dándoles más poder. Por ejemplo, les pedíamos que intentaran no pensar en tartas de chocolate y, entonces, se daban cuenta de que lo único que conseguían era pensar en tartas de chocolate constantemente; en ocasiones, incluso acababan comprando una. Mientras les explicábamos el ejercicio, los participantes recordaban rápidamente todas las veces en que habían intentado controlar su conducta pero solo habían conseguido perder el control sobre la misma (por ejemplo, muchos recuerdos de atracones de helado, patatas fritas o dónuts a altas horas de la noche).

Mientras nosotros investigábamos lo mucho que pueden perjudicarnos nuestros propios procesos cognitivos, otros investigadores en psicología obtenían resultados parecidos a los

nuestros. Uno de ellos fue el ya fallecido Neil Jacobson, el fundador de la «activación conductual», un potente tratamiento de la depresión. Descubrió que, cuanto más convencido estaba alguien de sus motivos mentales para actuar de un modo u otro, más deprimido y ansioso tendía a estar. Empezamos a pedir a los pacientes que entendieran como un error la idea de concebir los pensamientos como razones para la conducta y desarrollamos muchos más ejercicios para ayudarlos a aceptar esa idea. En la segunda parte del libro le presentaré algunos de ellos. Facilitan tomar conciencia de que, aunque los pensamientos tienen vida propia, su impacto sobre la conducta tiene que ver con la relación que establecemos con ellos; con si actuamos según ellos o no. Y la decisión es nuestra.

A veces, podemos hacer los virajes de la defusión y del yo con bastante rapidez, como Alice, pero eso no significa que no tengamos mucho trabajo por delante. El dolor que hemos estado evitando no desaparece sin más, como tampoco lo hacen las experiencias difíciles que nos aguarden en el futuro. Al hacer estos virajes, nos embarcamos en el desarrollo de la capacidad para seguir defusionándonos de nuestros pensamientos y de las intrincadas redes que tejen. Durante este viaje, es más que probable que volvamos a caer bajo el hechizo de la voz del Dictador. Las historias perjudiciales que nos contamos acerca de nosotros mismos, por ejemplo, que las experiencias que hemos sufrido nos han infligido un daño irreparable, volverán a imponerse, seguro. Caeremos de nuevo en la trampa de mentirnos a nosotros mismos, y a los demás, en un intento de apuntalar la autoestima y el autoconcepto al que nos volvemos a aferrar. Lo importante es que seamos conscientes de estos tropiezos y que nos demos cuenta de cuándo volvemos a fusionarnos con la voz del Dictador, de modo que esas recaídas sean cuestión de minutos u horas en lugar de meses. Si mantenemos los ojos bien abiertos, las recaídas se convierten en fuente de aprendizaje.

Ser capaces de recuperar el equilibrio cuando las situaciones, los pensamientos y las emociones nos hacen perder pie es lo que hace tan importante la práctica de los métodos de la defusión y la conexión con el yo auténtico que promueve la ACT. Es fácil incluir en la rutina cotidiana los ejercicios que presentaré en la segunda

parte del libro, así como el ejercicio de la repetición de palabras que ya he explicado, para desarrollar de forma continuada las habilidades para la flexibilidad. Con el tiempo, la defusión de los pensamientos y la conexión con el yo auténtico se convierten en algo natural y podemos recurrir a estas habilidades siempre que nos encontremos con un reto nuevo que amenace con reactivar los patrones negativos. Resultan extraordinariamente útiles cuando empezamos a trabajar la aceptación de los pensamientos y las emociones más difíciles.

Capítulo 6

ACERCARSE AL DINOSAURIO

La ACT tuvo sus quince minutos de gloria en 2006, cuando el ya fallecido John Cloud (un reportero de la revista *Time* que luego se convirtió en un buen amigo y a quien he dedicado este libro) escribió un artículo titulado «La felicidad no es normal» acerca de mi trabajo. Aunque nunca he hecho una afirmación semejante, entiendo por qué pensó que era un buen título. Puede dar la impresión de que el principio de que debemos acercarnos a nuestro dolor significa que debemos abandonar toda esperanza de ser felices. Para la mente lógica, el mensaje de la necesidad de aceptación suena así: «Estás condenado a la infelicidad. Supéralo».

Dado lo fácil que resulta inferir ese triste mensaje, lo cierto es que sorprende mucho que la ACT calara algo.

En realidad, este mensaje es completamente opuesto al de la aceptación, que afirma que la vida puede ser un viaje enriquecedor a pesar de la tristeza que nos podamos encontrar por el camino. Lo que sucede es que no podemos emprender un viaje verdaderamente feliz hasta que no dejemos a un lado el programa de «bienestar» que nos quiere imponer el Dictador.

Mi propia lucha contra la ansiedad me había enseñado lo difícil que puede ser llegar al punto de la aceptación. Pero ¿por qué? Por un lado, tal como he dicho antes, estamos sometidos a un bombardeo cultural constante que nos insta a intentar negar o eliminar los pensamientos y las emociones difíciles. Algunos lo oímos ya de niños, como cuando nuestros padres nos decían «Vamos, tranquilo, que no es nada», cuando nos veían llorar, si no era un «Deja de llorar o te daré un motivo de verdad para que llores». Y, por supuesto, luego están los libros de autoayuda, las revistas y los programas de televisión y de radio que promueven este mismo mensaje. Los libros populares afirman que podemos (y que deberíamos) aprender a sentirnos bien, a gestionar la ansiedad o a librarnos de la depresión, pero no nos ofrecen demasiada información acerca de cómo aprender de la experiencia. Nos medicamos con *anti*depresivos, ansio*líticos* o *anti*psicóticos, como si el único objetivo sensato fuera eliminarlos. Lo trastornos son

«trastornos del estado de ánimo», «trastornos cognitivos» o «trastornos de ansiedad», lo que alimenta de nuevo una postura cultural que, en ocasiones, se muestra abiertamente hostil a todo lo que pueda resultar doloroso. Tenemos que dejar a un lado estos mensajes nada constructivos y dejar espacio a cosas verdaderamente nuevas.

Un motivo más pernicioso por el que puede resultar difícil aceptar la necesidad de aceptación es la potencia de nuestro instinto de huida o lucha. Antiguamente, era vital para la supervivencia en respuesta a amenazas físicas en el mundo y, ahora, lo sigue siendo con frecuencia. Parece que la evolución natural nos ha llevado a reaccionar del mismo modo ante las experiencias amenazantes internas (como las emociones y los pensamientos dolorosos) a medida que esas experiencias se han hecho más vívidas gracias a las habilidades del lenguaje. La capacidad para el pensamiento simbólico puede convertir *cualquier* situación en una amenaza. En nuestra cabeza.

Además, nuestra biología ha desarrollado recompensas para la conducta evitativa. Cuando evitamos una situación difícil o que nos asusta, el cerebro activa las mismas áreas y libera algunos de los mismos neurotransmisores que marcan la obtención de una recompensa positiva. «Aaaah —dice el cuerpo—. Esto está mucho mejor.» Y, aunque eso sería absolutamente cierto si acabásemos de evitar el ataque de un ñu enfurecido, ¿qué sucede si lo que hemos evitado es la ansiedad que nos produce pensar en hacer una presentación ante el equipo directivo en el trabajo? Ese mismo bienestar químico puede deberse a que nos estamos poniendo palos en las ruedas.

Con frecuencia, si la vida no nos va del todo bien, es porque hacemos cosas que nos proporcionan beneficios más rápidos, pero más pequeños, a expensas de otros más lejanos, pero mayores. La gratificación instantánea que nos produce la evitación nos engaña y nos hurta el futuro. En un desarrollo saludable, las ganancias a corto plazo encajan con los objetivos a largo plazo. Por lo tanto, el truco consiste en usar nuestra capacidad para el pensamiento simbólico para elegir las conductas a corto plazo que nos permitan alcanzar recompensas posteriores mucho mayores si persistimos a pesar de lo duros que puedan resultar los pasos a corto plazo.

Sí, es más fácil de decir que de hacer. Cuando nos damos permiso para seguir hacia delante y sentir el dolor que hemos estado evitando, el Dictador empieza a exhortarnos a que recuperemos las conductas de evitación. A veces, nos grita de verdad.

Vi que uno de los elementos cruciales en el desarrollo de la ACT tendría que ser la creación de algún método que ayudara a las personas a hacer el primer viraje, asumir la necesidad de la aceptación y, entonces, desarrollar la musculatura necesaria para la misma. Cuando mi laboratorio y yo empezamos a desarrollar métodos para la aceptación en la ACT a principios de la década de 1980, una gran cantidad de investigación en psicología ya estaba demostrando que evitar las emociones y los pensamientos dolorosos es perjudicial tanto para la salud mental como para la física. La psicología humanista llevaba décadas haciendo esa afirmación, que también habían adoptado otras orientaciones psicológicas, como la terapia racional-emotiva, que planteaba como objetivo la autoaceptación incondicional. Sin embargo, aún carecíamos de métodos con la potencia suficiente para ayudar a las personas a dejar de evitar, y de una teoría que relacionara la aceptación con otros elementos clave para el cambio.

Empezamos a diseñar modos de aplicar las habilidades de defusión y del yo al afrontamiento del miedo y del dolor que la aceptación suscitaba. Aprender a defusionarnos de la voz del Dictador nos ayuda a mantenernos a una distancia saludable de los pensamientos negativos que nos asaltan sin invitación, como «¿A quién quieres engañar? ¡No podrás superarlo!». También nos ayuda a reducir el poder de las relaciones perjudiciales que se han incrustado en nuestras redes de pensamientos y que, con frecuencia, se activan ante el dolor que implica la aceptación. Por ejemplo, el malestar que genera el ansia de fumar activará la relación entre fumar un cigarrillo y el bienestar. Volver a conectar con nuestro yo auténtico nos ayudará a practicar la autocompasión cuando nos abramos a los aspectos más desagradables de nuestra vida en lugar de criticarnos por los errores cometidos o por tener miedo a afrontar el dolor. Vemos más allá de la imagen de un yo roto, débil o afligido y percibimos la fortaleza del yo verdadero, que puede elegir sentir el dolor. Aprendimos a ayudar a las personas a aplicar

de forma consciente sus nuevas habilidades cuando se lanzaban a la aceptación, por ejemplo, colocando los pensamientos negativos que pudieran aparecer sobre hojas arrastradas por la corriente de un río.

También descubrimos que empezar a entender el daño que nos hemos estado haciendo al evitar la experiencia suponía un gran refuerzo para la motivación. Cuando nos abrimos al dolor, podemos empezar a escuchar las lecciones que nos puede ofrecer.

LA SABIDURÍA DE LA ACEPTACIÓN

Imaginemos que en la cocina tenemos unos preciosos fogones de acero inoxidable y que nos damos cuenta de que tienen unas rayitas de un color raro. Nos obsesionamos con la idea de que no podremos estar del todo satisfechos con los fogones a no ser que eliminemos esas feas marcas. Frotamos y fregamos con todas las herramientas que conocemos, pero es inútil. Las marcas siguen ahí y, de hecho, ahora se ven todavía más. Entonces intentamos taparlas con pintura, pero se cae enseguida. Así que volvemos a frotar.

Un día, la vecina entra en casa y nos ve frotando y frotando; sale corriendo de casa diciendo con alegría: «¡Tengo justo lo que necesitas!». Pronto, regresa con un objeto de cristal que te recuerda a una rasqueta. «Con esto lo conseguirás, seguro», dice. Le damos las gracias y se va.

Rascamos, rascamos y rascamos con energías renovadas. Durante unos instantes, nos parece que, por fin, las marcas están desapareciendo. Sin embargo, seguimos frotando y nos damos cuenta de que solo lo hemos imaginado. ¡Grrrr! ¡Otro callejón sin salida!

Si nos hubiéramos acercado a la herramienta para mirar de cerca, como si fuera una lupa, habríamos visto con claridad y por primera vez que las marcas sobre los fogones son, en realidad, mensajes escritos acerca de cómo cocinar. Algunos narran historias de intentos fallidos embarazosos; otros incluso resultan dolorosos de leer. Aun otros comparten la alegría de haber dominado alguna técnica culinaria y hablan de manjares deliciosos que compartiremos con nuestros seres queridos. Ahora vemos inmediatamente cuán útiles pueden resultarnos esos mensajes.

Obviamente, la lección es que cuando dejamos de intentar

borrar las marcas que nos ha dejado nuestra historia personal, recibimos el regalo del aprendizaje vital que supone toda esa experiencia. En mi búsqueda de métodos que ayudaran en este proceso, me di cuenta de que podía adaptar algunas de las estrategias que había aprendido cuando trabajé con David Barlow sobre la técnica de exposición.

Basándome en mi experiencia con las técnicas de David para ayudar a las personas con fobias, pensé que podía usar una estrategia similar para ayudar en el afrontamiento de experiencias difíciles de otro tipo. Recordemos que David pedía a los pacientes que experimentaran únicamente las *sensaciones* desagradables que sentían como consecuencia de los miedos y de las fobias, sin exponerlos de verdad a las situaciones que temían. Empezaba con un grado moderado de exposición a las sensaciones y, a partir de ahí, las intensificaba gradualmente. Pensé que también sería mejor abordar de forma gradual las experiencias vitales y los recuerdos dolorosos. Sin embargo, ¿cómo podía motivar a la gente para que llevara a cabo ese trabajo tan difícil? ¿Cómo mantener el esfuerzo si eliminábamos la promesa de hacer desaparecer las emociones y los pensamientos dolorosos?

Cuando, de niño, me acercaba al dinosaurio, había una recompensa que me ayudaba a seguir. Me despertaba. Del mismo modo, aprender a aceptar las experiencias dolorosas y a aproximarnos al sufrimiento también tiene recompensa: la aceptación no es el punto final, sino el principio de un camino hacia una vida más satisfactoria. Tenía que ayudar a la gente a entender que la aceptación es mucho más que dejar de hacernos daño; también nos abre las puertas a la sabiduría que hemos acumulado con nuestras experiencias. Vi con claridad esta idea clave durante una profunda experiencia que tuve un día mientras dirigía un taller sobre los primeros métodos de la ACT.

LOS MENSAJES QUE OCULTA NUESTRO DOLOR

Un par de años después de mi noche sobre la alfombra, estaba hablando ante un grupo de terapeutas acerca de los primeros métodos que desarrollamos, cuando, de repente, empecé a sentir una ansiedad muy intensa. A esas alturas ya había descubierto una

cualidad relativamente positiva de la ansiedad (y sigue siendo así, porque de vez en cuando aún siento bastante ansiedad). No es que me *gustaran* para nada ni las emociones ni los pensamientos ansiosos. La mejor manera en que puedo explicar por qué esos momentos eran (y son) positivos de algún modo es que sentía que me embargaba una sensación de vitalidad y de curiosidad. Era una situación difícil, pero también sentía que así aprendía a experimentar la vida de un modo distinto y que me resultaba útil tanto a título personal como en mi trabajo con los demás. Era una experiencia fascinante.

Sin embargo, ese día en el taller sentí que después de la ansiedad me inundaba una inesperada oleada de emoción que casi me hizo doblar las rodillas. Así, surgida de la nada, sentí una imperiosa necesidad de llorar. Dejé de hablar unos instantes para practicar la habilidad de defusión, que no había dejado de desarrollar, y para observar la sorprendente intensidad del impulso, hasta que me di cuenta de la mirada expectante en el rostro de mis alumnos. La sensación se fue tan rápidamente como había venido y reanudé la lección.

No volví a pensar en ello hasta que volvió a sucederme exactamente lo mismo durante el siguiente taller. Esa vez tuve otra chispa de conciencia. Me di cuenta de que me sentía muy, pero que muy joven. Me quedé algo desconcertado y me pregunté (aunque seguía en el taller): «¿Qué edad sientes que tienes?». La respuesta fue inmediata: «Unos ocho o nueve años». Entonces, surgió el recuerdo, casi como una polilla que saliera volando inesperadamente de un cajón que acabara de abrir. Pude vislumbrarlo el tiempo suficiente para reconocerlo.

Lo que había salido volando era el recuerdo de algo en lo que no pensaba desde hacía muchos muchos años, casi como si hubiera quedado durmiendo, latente, desde que sucedió. Pude volver a centrarme rápidamente en el taller, pero esa noche recuperé deliberadamente ese recuerdo escurridizo y lo examiné detenidamente.

Tenía unos ocho o nueve años de edad y me había escondido bajo la cama, desde donde oía a mis padres gritarse el uno al otro. Mi padre había llegado a casa tarde y borracho. Otra vez. Le había dado un abrazo cuando entró por la puerta y su traje planchado

desprendía el agradable aroma de las bayas de enebro, porque sus poros exudaban gin-tonic. A veces, cuando había bebido, se sentaba conmigo a jugar (ese olor aún me hace sonreír hoy), pero esa noche no tocaba sesión de juegos. A medida que las horas habían ido pasando, mi madre se había ido enfureciendo en silencio mientras imaginaba a mi padre bebiéndose en Lubachs, su restaurante y bar preferido en San Diego, el poco dinero que ganaba como vendedor de aluminio. Mientras yo aún estaba abrazándolo para celebrar su llegada, ella empezó a pincharlo con voz agresiva. Percibí lo que estaba a punto de suceder y me retiré rápidamente a mi dormitorio.

Las palabras se hicieron más duras y se convirtieron en gritos. Me escondí bajo la cama. Mi madre estaba enumerando a gritos todos sus fallos y todas sus carencias como marido y como padre. Él respondía gritándole una y otra vez que se callara. Que se callara «o si no...». Las amenazas no hacían más que afilar la lengua de mi madre.

De repente, oí un estruendo terrible y mi madre empezó a chillar. No supe hasta después que el ruido había sido el de la mesita de café volando por la sala, pero en aquel momento solo pude temblar, pensando en lo que podría significar. «¿Habrá sangre? ¿Le estará pegando? ¿Se estarán matando?»

Las palabras irrumpieron con claridad y fuerza en mi mente: «¡Tengo que hacer algo!». En los instantes que siguieron, casi tuve que retenerme físicamente para no ceder ante la imperiosa necesidad de levantarme y de llevar a mi yo infantil a la habitación de al lado para que hiciera lo necesario para *detenerlos*.

No me moví. Me aterraba la idea de enfrentarme a ellos. Hacía uno o dos meses que había visto a Greg, mi hermano mayor, intervenir en una de esas peleas: estuvo a punto de recibir un puñetazo en la cara. Reprimí con fuerza el impulso de hacer algo, me retiré aún más bajo la cama, me abracé a mí mismo y lloré.

Mientras visitaba este recuerdo antiguo y sin elaborar, sentí una gran compasión por ese niño pequeño que formaba parte de mí y me di cuenta de que en mi ansiedad había algo significativo que había quedado totalmente oculto, hasta casi perderse.

Reprimir lo profundamente que me había afectado la violencia familiar me había impedido entender parte de las raíces de mi ansiedad. Claro que el sonido de las viejas glorias del Departamento

de Psicología peleándose entre sí me había provocado un ataque de pánico. Querer que las escenas de este tipo cesaran y tener miedo a no ser capaz de detenerlas eran dos cosas que mi mente había unido cuando era muy pequeño. Esconderme había sido lo más sensato entonces, pero no era lo que necesitaba ahora. También me di cuenta de que mi lucha contra la ansiedad me había impedido conectar profundamente con mi propósito original cuando decidí dedicarme a la psicología. Había querido *hacer algo* para aliviar el sufrimiento de los demás. No lo había decidido con la cabeza. Lo había decidido con el corazón.

No había podido salvar a mis padres ni a las personas afectuosas, cariñosas y perturbadas que eran. Sin embargo, quizá sí podría ayudar a aliviar el sufrimiento de otros.

Entonces, me di cuenta de repente de que al afirmar que mi ansiedad no era válida, había abofeteado en la cara a mi niño interior de ocho años y le había dicho que *se callara y se marchara*. Había querido negar mi sentido de vulnerabilidad, pero eso significaba que también había tenido que negar no solo mi dolor, sino también mi preocupación por los demás: eran dos caras de una misma moneda.

¿Qué había hecho ese niño para que lo trataran tan mal? ¿Preocuparse por sus padres, a los que quería? ¿Preocuparse por su propia seguridad? ¿Tener miedo en una situación terrible?

Darme cuenta de esto también me ayudó a ver que mi incapacidad para comprender qué había tras mi ansiedad había permitido que los principios de mi carrera profesional se vieran dominados por una ambición poco saludable y evitativa. Me había preocupado demasiado por el logro profesional, impulsado por un motivo del que no era consciente: evitar el dolor y la vulnerabilidad de ser un niño pequeño que sentía que no estaba a la altura de la situación. Cuando usé el «logro» para alejar de mí la ansiedad, rechacé también a ese niño interior que, sin embargo, era el motivo que me había llevado a ser psicólogo. Me había enviado a ese camino para que «hiciera algo». Intentar usar logros vacíos para «tapar el dolor con éxitos» fue una especie de autoobjetificación, como si yo (con mi vulnerable niño interior) fuera un caballo al que azotar.

Entonces, tal como había hecho años atrás esa noche sobre la

alfombra, tomé otra decisión. «Nunca más —le prometí a mi yo más joven y vulnerable—. No volveré a alejarme de ti ni de tus mensajes acerca de mi propósito vital. Quiero que estés aquí, a mi lado.»

La defusión y la nueva habilidad de aceptar la ansiedad me habían permitido tomar distancia del Dictador y liberar espacio en la mente y el corazón para recordar a ese niño pequeño con compasión en lugar de con críticas duras o con negación. Al aprender a aproximarme a la ansiedad, aprendí a tratarme a mí mismo (a mi yo completo) con más amor y pude renovar el sentido del propósito de mi trabajo. Me di cuenta de que el niño no había reaparecido hasta que había sentido que podía hacerlo con seguridad: cuando estuve preparado para aceptarlo.

Este es el puñetazo doble que nos permite escapar de los dictados de nuestra mente evaluadora. En primer lugar, nos damos cuenta de que la evitación no nos está dando buen resultado y que, si seguimos actuando del mismo modo, seguiremos obteniendo lo mismo. En segundo lugar, una vez que hemos «renunciado» a la evitación, nos damos cuenta de que hay alternativas que nos llevan justo en la dirección contraria y que esas alternativas sí que son rentables, tanto a corto como a largo plazo. Me di cuenta de que ayudar a las personas a emprender el camino de la aceptación significaba ayudarlas a entrar en contacto tanto con la inutilidad de las conductas evitativas como con la riqueza del aprendizaje al que podrían acceder mediante la aceptación. No queríamos exponer a las personas a su dolor solo para ayudarlas a aceptarlo. Queríamos ofrecerles un tipo de exposición que las ayudara a empezar a vivir tal como deseaban vivir.

SOLTAR LA CUERDA

Los primeros clientes con los que apliqué la ACT me ayudaron enormemente a aprender métodos que luego se convirtieron en los cimientos de esta terapia. Una clienta me regaló una de las metáforas más útiles a la hora de ayudar a las personas a asumir la necesidad de aceptación.

Durante una de las últimas sesiones con esta clienta, que tenía ansiedad y había respondido muy bien a las primeras formas de la ACT, le pedí que me explicara qué cosas le habían resultado más

útiles. «Lo que más me ayudó fue tomar conciencia de lo que debía aprender. Llevaba muchísimo tiempo sintiendo que estaba en una especie de tira y afloja con un gigantesco monstruo de ansiedad que intentaba arrastrarme a un pozo sin fondo. Me resistía y tiraba de la cuerda, pero por fuerte que tirara no podía ganar. Tampoco podía rendirme y caer al vacío. Me costó mucho darme cuenta de que no tenía por qué ganar la guerra. La vida no me pedía eso. Lo que me pedía era que soltara la cuerda. Cuando lo hice, pude emplear las manos y los brazos en cosas más interesantes.»

Desde entonces, hemos pedido a muchas de las personas que aprenden los métodos de la ACT que se imaginen soltando esa cuerda o que representen la escena en grupo, usando una cuerda de verdad. Hemos desarrollado varias metáforas que ayudan a hacer este viraje, y en la segunda parte, cuando lleguemos a los ejercicios de aceptación, explicaré algunas de ellas.

Lo que descubrimos mientras seguíamos trabajando con personas para ayudarlas a hacer ese viraje es que, una vez que lo hacemos, la vida nos recompensa casi de forma inmediata y nos revela varias cosas que nos son útiles. Aprendí a prestar atención para detectarlo y a confiar en que esos descubrimientos eran la mejor indicación de progreso. Los clientes formaban relaciones espontáneas con anhelos reprimidos y lograban cambios de conducta que no habíamos trabajado deliberadamente con ellos. Llamaban a amigos con los que hacía tiempo que habían perdido el contacto. Dejaban de aferrarse al resentimiento y resolvían conflictos enquistados con sus seres queridos. Empezaban a dar pasos valientes: cambiaban de trabajo, pedían un ascenso, viajaban, emprendían aficiones nuevas, abrían negocios... Todos empezaron a vivir, y el refuerzo positivo que siguió los ayudó a mantenerse en el curso del cambio.

MODIFICAR LA EXPOSICIÓN

Muy pronto empezamos a refinar los métodos para desarrollar la fuerza necesaria para la aceptación. Una vez que los habíamos ayudado a soltar la cuerda, acompañábamos a los clientes en el proceso de exposición usando métodos de los que hablaré en mayor profundidad en la segunda parte del libro: etiquetar las emociones,

tomar conciencia de los impulsos, sentir las emociones deliberadamente, catalogar los recuerdos activados y sentir lo que hace el cuerpo. Uno de los elementos clave de la exposición en la ACT es entender que no se trata en absoluto de eliminar las emociones, sino de generar una respuesta más flexible ante ellas.

Mi equipo, yo y un grupo creciente de colegas empezamos a poner a prueba estos métodos en el laboratorio de forma rigurosa. Un estudio midió cómo los métodos de aceptación ayudaban a las personas con tendencia a la ansiedad a afrontar el malestar que causaba inhalar una dosis elevada de dióxido de carbono en comparación con la respiración diafragmática, una técnica de relajación estándar que se usa en la terapia de exposición. Los investigadores expusieron a sesenta participantes a aire con un nivel de dióxido de carbono hasta del 10% (el nivel normal en la atmósfera es menos de una vigésima parte de eso). En cuestión de segundos, una dosis tan elevada de dióxido de carbono provoca una respiración acelerada, sudoración y taquicardia. Exactamente las mismas reacciones que con frecuencia acompañan a los ataques de ansiedad y de pánico. No es en absoluto agradable.

Durante una breve sesión antes de la exposición al aire viciado, los participantes que habían sido entrenados en los métodos de la ACT recibieron la instrucción de «observar» las sensaciones como observarían una nube en el cielo y que renunciaran a todo intento de controlarlas, del mismo modo que ni siquiera intentarían hacer que las nubes se movieran más rápida o más lentamente. El grupo de control aprendió a relajarse y a centrarse en la respiración.

Aunque todos los grupos manifestaron la misma activación fisiológica, el 42% de los que hicieron el ejercicio de respiración diafragmática informaron de haber tenido la sensación de que podían llegar a perder el control sobre sus emociones, al igual que el 28% de los sujetos del grupo de control, pero ni una sola persona del grupo que había aprendido los métodos de la ACT informó de haber tenido esa reacción. Esos mismos participantes también se mostraron mucho más dispuestos a repetir la experiencia.

Pronto aprendimos que las personas con trastorno de pánico respondían de un modo muy similar y que eso podía influir en otros aspectos de su tratamiento. Para una persona con trastorno de pánico, respirar aire viciado con dióxido de carbono es, en realidad,

una forma de exposición: se le provocan deliberadamente las sensaciones que había estado evitando. Jill Levitt, una alumna de David Barlow, demostró que los métodos de aceptación no reducían las sensaciones provocadas por el dióxido de carbono (falta de respiración y taquicardia) ni la ansiedad. Lo que sucedía es que estos síntomas molestaban menos y, por eso, esas personas se mostraban más dispuestas a volver a pasar por la experiencia. La aceptación hizo que la exposición fuera más posible y más efectiva.

Estos primeros estudios se convirtieron gradualmente en estudios clínicos amplios, con fases de seguimiento prolongadas (de un año o más) y que confirmaron los hallazgos iniciales.

EXPOSICIÓN PARA UN PROPÓSITO SIGNIFICATIVO

Entonces añadimos otro elemento crucial a nuestros métodos de exposición: explicamos que eran un medio para *alcanzar una vida con más sentido*, para vivir como realmente queríamos vivir. Ayudamos a las personas a ver que las experiencias que habían estado evitando, así como los recuerdos de las experiencias dolorosas que habían estado intentando evitar, les daban miedo porque *eran importantes para ellas*: les importaba vivir una vida enriquecida por el amor, les importaba ser cuidados por una persona afectuosa y les importaba dedicarse a intereses que les resultaban intrínsecamente atractivos o significativos, tanto si la sociedad les daba el visto bueno como si no.

Por un lado, esto significaba que la exposición debía estar al servicio de alguna acción valorada. Por ejemplo, cuando ayudábamos a alguien con agorafobia usando el método de la exposición, le pedíamos que fuera a un centro comercial no solo para que experimentara la ansiedad que eso le provocaría, sino con el propósito expreso de comprar un regalo para un ser querido. O si se trataba de alguien que evitaba pensar en la muerte, le sugeríamos que visitara la tumba de un ser querido no solo para superar el miedo, sino también para honrar el amor y el respeto que sentía por la persona fallecida.

Cliente tras cliente, vi que explorar las experiencias difíciles que estaban evitando los abría a reconocer que su intento de evitar el dolor en el pasado les había impedido vivir con la riqueza de

propósito que anhelaban en su vida. Recordemos a Alice, que estaba bloqueada por el dolor que le había causado la muerte de su hijo. JoAnne Dahl no solo le enseñó lo improductivas que eran sus normas acerca de la necesidad de negar el dolor, sino que también la ayudó a conectar de nuevo con su deseo de hacer una aportación positiva al mundo. Lo primero que le preguntó fue qué querría hacer con su vida si no tuviera el obstáculo de necesitar la medicación para el dolor, y Alice respondió que quería volver a trabajar. Eso fue lo que, en última instancia, ayudó a Alice a salir de casa y encontrar un buen trabajo.

DE LA ACEPTACIÓN AL COMPROMISO

Una vez que constatamos la potencia de ayudar a las personas a volver a conectar con sus aspiraciones en relación con su vida, añadimos más métodos para ayudarlas a hacer los tres virajes siguientes (presencia, valores y acción), porque nos dimos cuenta de que eran complementos necesarios para los virajes de la defusión, el yo y la aceptación. La ACT no puede quedarse en lograr la aceptación. También debe ayudar a las personas a recuperar plenamente su vida y a comprometerse con el nuevo curso de acción que se hayan fijado. Usando el lenguaje de la psicología humanista, la ACT debía incluir maneras de ayudar a las personas a lograr la actualización. Los métodos que los humanistas habían desarrollado para ayudar a las personas no se habían sometido a la prueba de todos los métodos científicos occidentales. Estaba decidido a que la ACT llenara ese vacío de conocimiento.

Capítulo 7

EL COMPROMISO CON UN RUMBO NUEVO

El objetivo último de la ACT es dotarnos de la capacidad para hacer lo que decidimos hacer con el propósito de vivir la vida que anhelamos vivir. No se llama *act* porque sí. Al fin y al cabo, lo que *hacemos* y *por qué* lo hacemos define quiénes somos. Sea cual sea la dificultad a la que nos enfrentemos (ansiedad, depresión, rumiación negativa, inseguridad personal, dolor crónico, etcétera), no tiene por qué impedirnos actuar de un modo que dote nuestra vida de significado y de propósito.

Pensemos en las grandes figuras de la historia. ¿Por qué las recordamos? ¿Por los automóviles que poseían? ¿Por el aspecto físico de sus parejas? ¿Por cómo racionalizaban su conducta? No creo. Las recordamos por lo que hicieron y por los valores que reflejaba su conducta. Algunas tenían sus buenas dosis de conflictos internos. Beethoven era célebre por sus ataques de ira. Nos han llegado cartas de los amigos de Lincoln que lo describen como una de las personas más depresivas que conocían. Lo importante es lo que hacían *ante* esas dificultades.

Mi equipo y yo continuamos desarrollando métodos para la ACT y nos empezamos a centrar en cómo ayudar a las personas a identificar y a comprometerse con cambios de conducta que podían ayudarlas a tener una vida más plena. Obviamente, la idea de que si queremos mejorar nuestra vida tenemos que comprometernos con acciones concretas no es nueva en absoluto. Se trata de una idea que, hasta cierto punto, ya está extendida en nuestra cultura. Sin embargo, tal como sucede con tantos otros aspectos de la experiencia humana, el mensaje se ha simplificado tanto que ahora es poco más que un eslogan publicitario: «¡Hazlo y punto!», «¡Atrévete!», «¡Demuestra que puedes!».

El viraje hacia una conducta nueva no se consigue así. No es una cuestión de «hacerlo y punto». Lo que importa es *cómo* lo hacemos.

Comprometerse con el cambio de una manera abierta y flexible requiere un gran esfuerzo. A veces nos cuesta incluso ver el nuevo camino que queremos seguir. En parte, esto sucede porque los

intentos de cambiar la conducta nos llevan, de forma natural, a la evitación y a la autocrítica. Tendemos a sentir ansiedad por si realmente seremos capaces de seguir ese nuevo camino, y la mente nos grita que se trata de un problema, sí, pero que debemos resolverlo con niveles más reducidos de ansiedad. Cualquier tropezón en ese nuevo camino (son inevitables) nos lleva a machacarnos todavía más. El Dictador nos desafía: «Vamos, déjalo, no eres capaz».

Las tres primeras habilidades para la flexibilidad nos ofrecen un apoyo muy potente que nos ayuda a mantener el rumbo. Conectar con nuestro yo auténtico nos ayuda a evitar la atracción de la conformidad y la preocupación por lo que puedan pensar los demás de nuestros avances, y también nos ayuda a defusionarnos de pensamientos como: «Todos se dan cuenta de que estoy deprimido; no engaño a nadie, soy un inútil». También nos ayuda a no mentirnos a nosotros mismos exagerando nuestro progreso: «¡Ya estoy bien, problema resuelto!», cuando lo cierto es que aún nos queda mucho trabajo que hacer. La aceptación nos permite dejar de dirigir la atención a la innecesaria resolución del problema percibido, que es el dolor que sentimos, y reorientarla a la información tan útil que pueden ofrecernos esas emociones.

Mientras seguíamos desarrollando la ACT, nos dimos cuenta de que las tres habilidades adicionales (presencia, valores y acción) desempeñan una función vital en la flexibilidad psicológica y son de gran ayuda a la hora de mantener el compromiso con el nuevo rumbo vital. Proporcionan motivación y agilidad mental adicionales, que son de una importancia crucial.

LA *ESCAPE ROOM* DEL PASADO

Hace poco, mis hijos y yo pasamos una hora en una *escape room*. Si vive en una población de cierto tamaño, es probable que tenga alguna cerca. Consiste en que un grupo de amigos se quede encerrado en una habitación que contiene distintos objetos, con la misión de encontrar las pistas que resuelven el misterio y permiten salir de la habitación. En nuestro caso, empezamos a correr como locos, abriendo y cerrando cajones, tomando notas, inspeccionando objetos e intentando descifrar significados. Libros, velas, cuadros y

otros objetos cayeron en nuestras garras, para ser examinados frenéticamente y ser apartados si no parecían relevantes. Elaboramos detalladas listas de pistas posibles que luego resultaron ser callejones sin salida. No resolvimos el misterio, aunque estuvimos a punto de conseguirlo.

Fue un juego divertido, aunque lo hubiera sido mucho menos si hubiera continuado durante el resto de nuestra vida. Dudo que lo hubiéramos encontrado divertido ni tan solo unos segundos si nos hubiéramos creído literalmente la premisa del juego: es imposible salir de la habitación a no ser que se resuelva el misterio. Ganásemos, perdiésemos o empatásemos, sabíamos que cuando hubiera pasado una hora, la puerta se abriría.

¿Y si no lo hubiéramos sabido?

Muchos de nosotros nos pasamos toda la vida intentando salir de una *escape room* mental. Nos centramos demasiado en el pasado y en cómo puede ayudarnos en el futuro, en lugar de disfrutar de la experiencia del momento tal como es. Es lo natural para nuestra mente solucionadora de problemas.

Imaginemos que tenemos hambre y que decidimos hacernos un bocadillo, pero que de repente nos encontramos en medio de un bosque bellísimo. Apostaría a que, en lugar de detenernos a admirar los árboles y las flores, no podríamos dejar de preguntarnos cómo hemos llegado ahí y cómo podemos salir. Dicho de otro modo, nuestra mente estaría absolutamente dominada por el intento de entender el pasado («¿Cómo he llegado aquí?») para poder controlar el futuro («¿Cómo puedo salir?»). Dicho de otro modo, lo más probable es que tratásemos la situación como un problema que hay que resolver.

Si observamos la mente cuando está inmersa en el proceso de intentar resolver el problema que sea, detectaremos la estrategia siguiente: observar la situación en que nos encontramos, averiguar qué va mal, mirar hacia el pasado, analizarlo, entender cómo hemos llegado a este punto, mirar hacia el futuro, analizarlo y aplicar lo que sabemos acerca del pasado y del presente al proceso de lograr lo que queremos del futuro.

La mayoría de las formas de terapia promueven procesos similares y sugieren que es la manera principal de asimilar las experiencias pasadas y, sobre todo, las dolorosas. Por lo tanto, es

fácil concebir la terapia como una especie de *escape room* a cámara lenta, en la que nuestras experiencias solo son relevantes como medio para conseguir algo. Estamos encerrados en la ansiedad, la depresión o el dolor y nuestra tarea consiste en encontrar la trampilla que nos permita escapar.

Sí, es cierto que librarnos de las trampas del pasado es importante, pero la investigación en ACT nos reveló que nuestros esfuerzos resultan mucho más eficaces cuando aprendemos a devolver la mente al presente y a nuestra capacidad para elegir cómo actuar en cada momento.

DESARROLLAR FLEXIBILIDAD ATENCIONAL

La experiencia con las prácticas de *mindfulness* me ha ayudado a entender que la capacidad para reorientar una y otra vez la atención al momento presente nos permite liberarnos de las trampas del pasado. El impulso que nos lleva a ahondar en el pasado para intentar entenderlo no está equivocado. Es necesario que dediquemos algo de tiempo a esos temas. La cuestión es no quedar atrapados allí; queremos estar presentes en el pasado, no perdernos en él. Y ahí es donde cobra importancia el viraje de la presencia. Nos ayuda a mantener el talento cognitivo enfocado a las posibilidades positivas del momento presente.

Con frecuencia, las personas tienen miedo de vivir en el momento presente y limitarse a observar lo que hay, tanto en su interior como en el exterior. La habilidad de la aceptación nos ayuda a dar este paso, en otro ejemplo de cómo las habilidades para la flexibilidad se apoyan las unas a las otras. Si aceptamos ese miedo, podemos ver con mayor claridad las posibilidades que nos ofrece el presente. Si alguna situación activa recuerdos emocionales complicados, podemos estar cada vez más alerta a la posible relevancia de ese dolor y centrar la atención en él de un modo que nos resulte útil. Podemos ver que el dolor del pasado está en el pasado, pero adquirimos en el presente el conocimiento que debamos aprender de él.

Así pude conectar mis ataques de ansiedad con la violencia doméstica que presencié durante la infancia. No había podido establecer antes esa relación, porque hasta entonces me había

centrado en intentar combatir la ansiedad en mi elaborada *escape room* mental. La mente se había centrado en intentar salir de allí en lugar de en observar el presente. Cuando aprendí a aceptar la ansiedad, pude prestar atención a cómo la experimentaba en el presente y captar ese destello del recuerdo de mis padres peleando, en lugar de alejarlo impulsivamente de mí. Tomé nota consciente de él y luego pude recuperarlo para examinarlo en profundidad.

TRAER LA ATENCIÓN DE VUELTA AL PRESENTE

Los investigadores han descubierto que el pensamiento se aleja del presente con mucha frecuencia. Podemos pasar largos periodos de tiempo sin fijarnos en absoluto en lo que hay aquí y ahora, o al menos sin fijarnos en ello de un modo pleno y útil.

Lo cierto es que resulta algo extraño que debamos aprender a vivir en el presente. Al fin y al cabo, no hay ningún otro lugar al que ir. Aunque podemos estar preocupados por el futuro, se trata de preocupaciones *presentes acerca* del futuro. Y aunque podemos tener recuerdos en el presente, se trata de recuerdos *presentes acerca* del pasado. Nada de lo que hagamos o podamos imaginar está realmente en el pasado o en el futuro.

Se ha escrito mucho acerca del *mindfulness* y de cómo puede ayudarnos a afrontar la vida. Por desgracia, la concepción popular de qué es se ha simplificado de un modo excesivo y no demasiado útil. El *mindfulness* es más que vivir en el aquí y el ahora: los adolescentes ya lo hacen cuando juegan a videojuegos y no podemos decir que eso sea precisamente un ejemplo de atención consciente. Cuando mi hijo está sumergido en una partida de *Minecraft*, podría disparar una pistola detrás de él y ni se inmutaría. Cuando hablamos de *mindfulness* no hablamos de desaparecer en el presente, sino de prestar una atención flexible, fluida y voluntaria al ahora. Permite que reflexionemos acerca del pasado y del futuro, pero trayendo la atención siempre de vuelta al presente.

Imaginemos que estamos en una sala oscura y que disponemos de una linterna que podemos ajustar para que emita un haz de luz estrecho o ancho. También podemos elegir entre una luz intensa o tenue. Podemos dirigir la linterna adonde queramos o retirarle la cubierta para que lo ilumine todo a nuestro alrededor, como una

lámpara de mesa.

La atención es como una linterna: nos permite enfocar la conciencia. El entrenamiento en *mindfulness* nos enseña a ensanchar o afinar el haz de luz de la atención y a dirigirlo allá donde nos resulte más útil. Dicho de otro modo, cuando apuntamos al pasado con la suave luz de la conciencia presente, podemos ver las partes más prosaicas, e incluso verdaderamente feas, de nuestra historia con más honestidad y más compasión. Entonces, esa misma luz nos permite estudiar cómo hemos permitido que las dificultades con nuestro pasado nos hayan impedido vivir una vida alineada con nuestros valores y con el propósito al que aspiramos.

Una de las prácticas que se suelen enseñar es la de *seguir la respiración*. No pasa mucho tiempo antes de que nos demos cuenta de que la atención divaga; entonces, cuando la devolvemos a la siguiente respiración, ejercemos un momento de control atencional. Al hacerlo una y otra vez, desarrollamos la agilidad mental necesaria para enfocar la atención de una manera flexible y voluntaria.

Todas las tradiciones espirituales, de sabiduría y religiosas promueven prácticas contemplativas, y con razón. Una amplia base de investigación ha demostrado que ejercen un efecto positivo no solo en el cerebro, sino en todas las células del organismo. Los cambios que la meditación provoca en la estructura y la reactividad del cerebro aumentan la capacidad para experimentar sensaciones internas, reducen la reactividad emocional y mejoran la eficiencia atencional, entre varios otros procesos cognitivos importantes que mejoran. La meditación también altera la expresión de entre el 7 y el 8% de los genes que tenemos, fundamentalmente mediante cambios epigenéticos que regulan al alza y a la baja los genes que participan en la respuesta de estrés.

Sin embargo, siempre sentí cierta reticencia a incluir la práctica contemplativa tradicional en la ACT, porque, como buen hijo de la década de 1960, sé que las distintas tradiciones de *mindfulness* están en conflicto entre ellas. Por lo tanto, quería profundizar en la esencia de la práctica contemplativa y extraer únicamente los elementos que promovieran la flexibilidad psicológica. Veía lo valiosa que podía ser la meditación tradicional y pensé que, además, podríamos adaptar otros procesos clásicos del *mindfulness* a

lo que habíamos aprendido de la RFT.

Nuestros estudios de la RFT habían revelado que la fusión y la evitación separan la atención en dos corrientes: una que percibe lo que sucede en el presente y otra que se centra en la resolución de problemas («¿funciona ya?»). Por lo tanto, en lugar de ejercicios clásicos de *mindfulness*, como seguir la respiración, en la ACT usamos ejercicios que permitían detectar cómo los pensamientos nos «enganchaban» y nos arrebataban la atención del presente. A continuación encontrará un ejemplo que puede probar ahora mismo. Le sugiero que le dedique dos minutos y que ponga una alarma, por ejemplo, en el móvil.

Imagine que está sentado en unas gradas observando un desfile cuyos participantes llevan grandes pancartas en blanco. Escriba en ellas los pensamientos que se le vayan ocurriendo. Puede plasmarlos en forma de imágenes o de palabras. La tarea consiste en centrarse en el desfile y en darse cuenta de cuándo se aleja de la tribuna. Si descubre que se ha ido mentalmente a otro sitio o que el desfile titubea y se detiene, rebobine un poco e intente recordar qué le pasaba por la mente justo antes de perder el hilo. Intente encontrar el pensamiento, la emoción, el recuerdo o la sensación que ha servido de estímulo y archívelo para luego, o incluso escríbalo para estudiarlo más adelante. Ahora regrese a la tribuna y vuelva a empezar.

¿Preparado? Muy bien, adelante.

…

Hola de nuevo. ¿Qué ha descubierto?

En algunos casos, el desfile nunca llega a empezar, porque aparecen pensamientos como «Esto no va conmigo» o «No se me da bien imaginar cosas». ¿Ha intentado plasmar esos pensamientos en las pancartas? Es posible que, si vuelve a hacer el ejercicio, se dé cuenta de que desaparecen en cuanto lo hace.

También es posible que el desfile haya empezado, pero que se haya detenido cuando se ha quedado enganchado a algún pensamiento. Eso es una señal de fusión. El contenido del pensamiento («Esto no va conmigo») se ha impuesto a la atención a la tarea. Irónicamente, uno de los tipos de pensamiento más persistentes durante este ejercicio son los que tratan, precisamente, del ejercicio (por ejemplo: «¿Lo estaré haciendo bien?», «¿No es un

poco tonto hacer esto?»). Esa es la fuerza del impulso de conformidad que atenaza su mente.

Los beneficios de este ejercicio, como los de otros parecidos que hemos estudiado en muchos ensayos clínicos, han quedado demostrados. Además de ayudar a las personas a defusionarse de los pensamientos negativos intrusivos, aumentan la tolerancia al dolor y reducen el impacto de los impulsos. La investigación también ha demostrado que no basta con explicar la utilidad del ejercicio y ofrecer una única exposición. Para acceder al máximo beneficio, hay que practicar y practicar.

Pruebe otro ejercicio rápido para entender mejor por qué es tan importante desarrollar la flexibilidad atencional. Mire a su alrededor, ya se encuentre en una habitación o en otro lugar, e intente determinar si ve algo que no pueda ver *ahora*.

Es una instrucción extraña, pero inténtelo.

Seguro que no ha podido, ¿verdad? Todo lo que ve, lo está viendo ahora. ¿Cierto?

Ahora vuelva a mirar otra vez, pero esta vez evalúe lo que ve. Compare una cosa con otra. Determine qué quiere y qué no quiere, qué es bueno, malo o indiferente. Si ve algo que no le gusta, piense de qué modo podría cambiarlo y cómo lo haría. Ahora, mientras hace todo *eso*, vea si puede permanecer en el ahora al cien por cien.

Estoy seguro de que tampoco ha podido. Si está en casa, es probable que haya empezado a pensar en los recuerdos que le trae cada objeto que ha evaluado; quizá haya pensado en un libro que ha leído si ha mirado las estanterías o en alguien que vino de visita y se sentó en esa butaca. Es posible que incluso haya recreado la visita mentalmente.

¿Por qué no puede observar sus pensamientos y permanecer en el presente? Al fin y al cabo, puede ver el cuadro colgado en la pared ahora, ¿no? Puede sentir el trasero apoyado en la silla, ¿verdad? Entonces, ¿por qué no puede fijarse en lo que está pensando ahora?

¡Claro que *puede* hacerlo! Observar el pensamiento no es, en principio, distinto a observar la sensación de las posaderas. Lo complicado es que en cuanto nos fijamos en *de qué trata* un pensamiento concreto, el «ahora» se nos escapa, aunque sea solo un poco.

Dicho de otro modo, cuando entramos en el modo mental de evaluación y narración, siempre estamos algo fuera del «ahora». Si añadimos a eso lo aficionada que es la mente a resolver problemas, podemos acabar desapareciendo en una red cognitiva de resolución de problemas en la que casi no queda nada de «ahora». Por eso, los seres humanos podemos vivir durante meses e incluso años dirigiendo constantemente la mirada al pasado para intentar averiguar qué debemos hacer acerca del futuro. Nos perdemos en la *escape room*.

EL PASADO Y EL FUTURO SON FICCIÓN EN EL PRESENTE

Cuando trabajamos la flexibilidad atencional, merece la pena recordar que el futuro no es más que imaginación pura, mientras que los recuerdos del pasado están muy distorsionados y son extraordinariamente incompletos. Lo que llamamos «recuerdos» son pensamientos que reconstruimos constantemente... en el presente. Cuando amigos o hermanos hablan de tiempos pasados, no pasa mucho tiempo antes de que se den cuenta de que sus recuerdos no coinciden del todo. Uno recuerda los detalles de un modo, el otro los recuerda de otro... viajes que en el recuerdo de uno son distintos son el mismo en la memoria del otro. Normalmente, acostumbramos a pensar que nosotros tenemos razón, pero claro, eso no puede ser cierto para todos. Es obvio que alguien está distorsionando y reescribiendo la historia.

Lo que sucede es que ese «alguien» somos todos nosotros. En parte, sucede porque todos tenemos un interés personal en proteger la congruencia de la historia que nos cuentan nuestros recuerdos (recuerde el efecto de coherencia del Capítulo 5, una de las tres *C* de la rigidez cognitiva). En consecuencia, cuando miramos al pasado, en realidad no estamos mirando al pasado. Lo estamos reconstruyendo.

Aunque no podemos desactivar por completo el proceso de la construcción mental, sí que podemos aprender a no sumergirnos en él y a no creernos nuestras propias invenciones. Podemos aprender a ser más conscientes de cuándo la mente entra en este modo de funcionamiento y elegir ver los recuerdos del pasado y las conjeturas acerca del futuro desde una conciencia centrada en el

presente. Los pensamientos son pensamientos, nada más. Lo que hagamos con ellos depende de nosotros.

AÑADIR VALORES FUNCIONA

Muchos de nosotros tenemos miedo a admitir, tanto ante nosotros mismos como ante los demás, lo mucho que nos importan nuestras aspiraciones verdaderas. Nos estafamos a nosotros mismos. Renunciamos a alcanzar las estrellas y optamos por arriesgar poco. Con frecuencia, evitamos expresar la profundidad del amor que sentimos y nos negamos la riqueza que podríamos llegar a disfrutar en nuestras relaciones. ¿No es, al menos en parte, porque nos duele pensar en la posibilidad del fracaso o del rechazo?

Al desarrollar la ACT, queríamos encontrar el modo de ayudar a las personas a aproximarse a sus anhelos más profundos. Solo así podrían comprometerse con un nuevo rumbo vital que tuviera verdadero sentido para ellas. La aceptación ayuda a poner en marcha este proceso. Recordemos que aceptar significa recibir como un regalo y es muy posible que el regalo más valioso que recibamos de aceptar el dolor emocional sea la posibilidad de redescubrir qué es lo que más nos importa.

Queríamos encontrar otras maneras de ayudar a las personas a examinar qué es lo que verdaderamente les importa en la vida y a volver a conectar con sus valores. Muchos de nosotros nos quedamos tan atrapados por el efecto de conformidad y nos esforzamos tanto en conformarnos a los mandatos sociales y en impresionar a los demás que perdemos casi completamente de vista lo que más nos importa a nosotros. Nos centramos excesivamente en los logros (o en nuestra incapacidad para conseguirlos) y perdemos de vista que el camino a la plenitud se recorre viviendo día a día de un modo significativo por sí mismo, no como medio para alcanzar otro fin, como la aceptación social o la riqueza.

En este sentido, la investigación ha demostrado la utilidad de centrarnos en nuestros valores personales: reduce la ansiedad ante tareas difíciles, disminuye las respuestas de estrés fisiológicas, nos protege de las críticas negativas de los demás, restringe la actitud defensiva y nos ayuda a mostrarnos más receptivos ante información difícil de aceptar; por ejemplo, que hemos hecho daño

a alguien a quien queremos. Sabemos algo de por qué sucede todo esto. Tener en cuenta nuestros valores nos ayuda a centrarnos en el impacto que ejercemos sobre los demás y eso nos ayuda, a su vez, a trascender los temores relativos al dolor que hemos estado evitando. Así, comprobamos de nuevo que las habilidades para la flexibilidad se refuerzan las unas a las otras. Conectar con nuestros valores nos ayuda a alcanzar la aceptación.

LOS VALORES NO SON OBJETIVOS QUE CONSEGUIR

La ACT define los valores como cualidades elegidas de ser y de hacer. Se pueden expresar con verbos y sustantivos: enseñar con compasión, dar con gratitud... Con demasiada frecuencia, se habla de los valores como de cosas que tenemos, pero no son objetos. No son objetivos que conseguir. Son las cualidades por las que hacemos las cosas.

Los objetivos son finitos: son logros y, una vez conseguidos, ya está, pasamos a otra cosa. Los valores son duraderos, son guías que nos dicen cómo queremos vivir. No podemos conseguir un valor. Lo único que podemos hacer es ponerlo de manifiesto actuando de forma congruente con él.

Lo irónico es que, con frecuencia, perseguir objetivos nos impide vivir de acuerdo con nuestros valores. La mente solucionadora de problemas dirige nuestra atención y nuestra conducta de un modo demasiado restringido a la consecución de objetivos. Y esto es perjudicial, en parte porque, con mucha frecuencia, los objetivos que perseguimos nos han sido impuestos por el efecto de conformidad. Pensamos que son el camino para lograr la aceptación social. Perseguir objetivos también puede ser una manera de evitar aceptar quiénes somos en realidad y cuáles son nuestras verdaderas aspiraciones. Por ejemplo, quizá proponernos lograr el grado de Derecho haya sido una coartada que nos hemos proporcionado a nosotros mismos para no arriesgarnos a sufrir el dolor del fracaso si siguiéramos nuestras aspiraciones artísticas.

Por su propia naturaleza, los objetivos también implican que aún no hemos llegado adonde deberíamos llegar en la vida. Con frecuencia, pensamos en ellos en términos condicionales (por

ejemplo, «si..., entonces...»; «cuando..., entonces...»). «Cuando me gradúe...», «Si me caso...», «Cuando tenga hijos...», «Cuando gane mi primer millón...». Pensar de este modo nos lleva de manera natural a concluir que nuestra situación actual es insatisfactoria. Además, si al final no logramos estos objetivos, con demasiada frecuencia interpretamos que se trata de un fracaso que demuestra que no somos lo bastante buenos.

Los objetivos pueden ser, y con frecuencia son, parte de nuestro viaje hacia los valores. Por ejemplo, si valoramos ayudar a los demás y el grado de Derecho nos permite asistir a personas con problemas legales, se tratará de un objetivo al servicio de nuestros valores. Sin embargo, debemos recordar que, incluso cuando se trata de este tipo de objetivos, si tienen sentido es gracias a los valores. Es precisamente lo que yo mismo había olvidado cuando me centré demasiado en construir mi reputación personal en lugar de en mi deseo inicial de ayudar a las personas a superar las dificultades de su vida.

El viraje de los valores consiste en alejarnos de la búsqueda de objetivos cuyo propósito sea conformarse a la sociedad o evitar el dolor, y dirigirnos hacia una vida congruente con los valores que hemos elegido. Uno de los objetivos más importantes de la ACT es ayudar a las personas a actuar a diario y durante el resto de su vida del modo lo más congruente posible con sus valores.

Empezamos a trabajar con valores para averiguar cómo podíamos volver a conectar con ellos y fijar ese nuevo rumbo. Es decir, empezamos a dirigir la atención de las personas hacia las cualidades de ser y de hacer que querían manifestar en su vida por elección propia. ¿Qué les importaba de verdad en la vida, aunque nadie las mirara ni las aplaudiera?

Trabajar con los valores nos ayuda a dar un salto carente de defensas a la plenitud que nos ofrecen la consideración y el amor por los demás. Es una manera de conectar con lo que está en lo más hondo de nosotros en momentos como estos:

- Abrazar a un amigo.
- Sonreír a nuestro bebé.
- Inclinar la cabeza cuando nos encontramos ante un líder espiritual que nos inspira.
- Saludar a un soldado.

- Colocar la mano sobre el corazón cuando oímos el himno nacional.
- Ser amables con alguien en la calle.

Experimentamos estos momentos cuando actuamos sin levantar defensas. Eso es lo que consiguen los valores.

NECESITAMOS FLEXIBILIDAD PARA TRABAJAR LOS VALORES

Explorar los valores puede llevarnos de vuelta a la evitación, porque podría ser doloroso y provocarnos sentimientos de culpa y de vergüenza. Por eso necesitamos el resto de las habilidades para la flexibilidad si queremos trabajar los valores. Saber defusionarnos de la voz del Dictador nos permite distanciarnos de nuestras propias críticas acerca de lo mucho que nos hemos desviado de lo que nos importa. La raíz de la palabra *valor* también aparece en *evaluar*, de connotaciones más críticas, tal como demuestra gran parte del discurso público acerca de los valores, estos se pueden usar como mazas con las que aporrearnos a nosotros mismos y a los demás. Reflexionar acerca de los valores también puede activar una voz interior que nos dice «Tengo que...» en lugar de permitir una introspección sin juicios. Conectar con el yo auténtico nos ayuda a dejar de pensar en «valores» orientados a complacer a los demás o a la conformidad con las presiones sociales. Por ejemplo, alguien puede afirmar que uno de sus valores personales es retarse continuamente a aprender cosas nuevas, porque hay un mensaje cultural que afirma que eso es lo que debe hacer, cuando lo que valora en realidad es aplicar las habilidades que ya domina a ayudar a los demás. Las habilidades de aceptación nos permiten afrontar la dificultad emocional que plantea la tarea, mientras que la presencia nos ayuda a evaluar cómo nos alineamos, o no, con nuestros valores en la vida cotidiana.

Hay muchos métodos que nos ayudan a conectar de nuevo con nuestros valores, y los exploraremos en profundidad en el Capítulo 14. De momento, presentaré uno que usamos con frecuencia en la ACT, a modo de muestra de cómo el trabajo con los valores motiva el compromiso con el cambio incluso cuando este es difícil. Piense en alguien a quien no conozca personalmente, pero cuya historia

respete o admire profundamente. Reflexione acerca de la persona que haya elegido. ¿Qué es lo que le emociona de él o de ella? ¿Es su riqueza, su casa o su automóvil? ¿Es su atractivo físico, su ropa o su calzado? ¿Es porque nunca parece triste, sola o insegura? ¿Es por los premios que ha ganado, los aplausos que ha recibido o la longitud de su lista de publicaciones? Estas preguntas nos ayudan a recordar que esas cualidades y estos logros no son lo que nos emociona de verdad.

¿Qué nos emociona, entonces? Pregúntese acerca de las cualidades de esa persona: qué defendió, qué representó o cómo vivió.

Allá va mi suposición: creo que esas son las cualidades que usted quiere en su vida. Le gustaría verlas en su propia conducta. Le gustaría manifestarlas en el mundo. Su mente le dice que no las manifiesta o incluso que *no puede* manifestarlas, pero aun así su corazón anhela vivir de ese modo. Por eso admira a esa persona, por cómo vive.

Descubrimos que los ejercicios sobre valores que habíamos desarrollado ejercían un efecto significativo a la hora de motivar a las personas a hacer lo que realmente querían hacer. Permítame que ponga el ejemplo de un estudio del que formé parte hace unos años. Usted también puede hacer ahora mismo el ejercicio de dicha investigación (solo se tarda unos minutos) que, tal como está a punto de descubrir, puede cambiar vidas.

Pedimos a 579 estudiantes universitarios que participaran en un estudio para mejorar su desempeño académico con una experiencia en línea breve (quince minutos). Se presentaron un total de 132 voluntarios (aunque hicimos el seguimiento de las notas de los 447 que no se presentaron). Asignamos aleatoriamente a los participantes a uno de tres grupos: un grupo de control con el que no hicimos nada, un grupo al que enseñamos a formular objetivos concretos y de calidad, y un grupo que tuvo que llevar a cabo un ejercicio escrito acerca de los valores, además de aprender a formular objetivos.

El ejercicio no podía ser más sencillo. Les pedimos que pensaran en los valores como si fueran una dirección elegida. Si elegimos «oeste», podemos usar un mapa o una brújula que nos ayude a retomar el camino adecuado si nos desviamos. Sin

embargo, «oeste» no es un objetivo concreto, es una dirección; por muy lejos que avancemos hacia allí, siempre podremos ir un poco más lejos. Los objetivos no son así. Son lugares en los que aterrizar, no direcciones que emprender. Las cualidades elegidas de ser y de hacer son como direcciones: siempre podemos seguir yendo hacia allí, pero nunca «llegamos».

Cuando los estudiantes demostraron que entendían la diferencia (sí, les pusimos un examen: ¡eran estudiantes!), asociamos los valores a una acción. El sitio web les pedía que pensaran en el estudio como en cuidar de un jardín. Supongamos que disfrutamos de la belleza del jardín y que nos gusta ver cómo crecen las plantas. Pronto nos damos cuenta de que no hay un lugar perfecto donde plantar. Sin embargo, al elegir un lugar, podemos comprometernos con él y trabajar el terreno aunque no sea perfecto y aunque no estemos seguros de cuál será el resultado. Cuidar del jardín es un trabajo duro, nos exige cuidados y atención constantes. Y no siempre nos hace sentir bien en el momento, pero la acción resulta satisfactoria por sí misma, porque, en cada instante, estamos trabajando en algo que nos importa. Entonces pedimos a los estudiantes que pensaran en cómo sería su estudio durante la semana siguiente si abordaran cada momento de dicho estudio como una actividad elegida y llena de vida.

Para terminar, les pedimos que recordaran la diferencia entre valores y objetivos mientras escribían durante diez minutos sobre lo que realmente les importaba de la educación, en términos de las cualidades de las acciones implicadas en el aprendizaje (puede elegir cualquier otra área de la vida, como las relaciones, el trabajo o el desarrollo espiritual, lo que prefiera). Por ejemplo, una de las cosas que podían valorar era tener libertad para elegir qué estudiar o compartir información con otros alumnos. Les pedimos que escribieran acerca de cuáles eran esas cualidades y por qué eran importantes para ellos, y que reflexionaran acerca de lo que sucedía cuando sus acciones reflejaban esas cualidades y cuando no era así. ¿Cómo sería la vida si la educación fuera un viaje basado en valores que uno pudiera elegir? ¿Qué aspecto tendría? ¿Qué sensación daría?

Durante el semestre siguiente, el rendimiento de los estudiantes del grupo de control no sufrió cambio alguno, al igual que el de los

estudiantes que no participaron en el estudio. El rendimiento del grupo que solo recibió formación acerca de la formulación de objetivos también permaneció relativamente estable: por sí solos, los objetivos no mejoraron significativamente el desempeño. Por el contrario, el desempeño del grupo que había recibido la breve formación en valores basada en la ACT subió en dos décimas de punto durante ese mismo semestre. El semestre siguiente ofrecimos la misma formación al grupo de control y volvió a suceder lo mismo: una mejora media de dos décimas de punto en las notas.

No está mal a cambio de escribir quince minutos. La conducta de los estudiantes cambió de un modo positivo y cuantificable durante las siguientes quince semanas.

Una vez que sabemos cómo queremos vivir, el siguiente paso es transformar en hábitos las acciones basadas en valores que hemos elegido. Eso empieza cuando hacemos el viraje de la acción, que nos aleja de la conducta evitativa o de conformidad social, y nos orienta a acciones persistentes que manifiestan nuestros valores.

LA ACCIÓN PROMUEVE EL COMPROMISO

El último viraje crea hábitos de vida basados en valores. Cambiar cualquier conducta adoptada es difícil. Incluso las cosas más pequeñas, como el tic nervioso de mordernos las uñas o de dar golpecitos con el pie, pueden ser difíciles de cambiar. Cuando adoptamos una conducta porque pensamos que nos ayudará a evitar el dolor emocional, tanto si somos conscientes de ese pensamiento como si no, cambiarla es muy complicado.

Descubrimos que la clave para poder hacer este último viraje y mantener el rumbo hacia el cambio de conducta es empezar por algo pequeño e ir abordando poco a poco hábitos más generales. Adoptar un hábito nuevo es mucho más fácil cuando empezamos por compromisos que parecen diminutos y casi insignificantes. Podemos pensar en ello como en elaborar prototipos de la práctica del compromiso, algo que podemos hacer incluso con conductas que no tienen que ver con la conducta que queremos cambiar. Por ejemplo, si queremos modificar nuestros hábitos de alimentación, pero adoptar los cambios que nos ha recomendado el nutricionista nos resulta demasiado complicado, podemos empezar a desarrollar

la habilidad de compromiso abordando un cambio distinto que no nos resulte tan difícil.

Podríamos empezar practicando con cumplir nuestra palabra. Imaginemos que hemos quedado con un amigo para comer a las 14.00 horas. Eso no significa salir a las 14.00 horas ni llamar a nuestro amigo cinco minutos antes para decirle que llegaremos cinco minutos tarde. Ser puntual significa estar allí cuando hemos dicho que estaríamos. Es un compromiso fantástico que practicar, porque la mayoría de las personas tienden a perdonar que no lo cumplamos. Si llegamos unos minutos tarde, podemos dar cientos de excusas y un amigo nos perdonará en casi todas las ocasiones. Sin embargo, debemos tener cuidado, porque estamos forjando un patrón de conducta informal. Así que podemos elegir prestar atención a ser puntuales, a pesar de que las consecuencias de no serlo no sean severas.

El mensaje básico de la ACT en relación con el cambio de conducta es que no podemos esperar ser altamente competentes en una nueva forma de vida de la noche a la mañana. Si no adoptamos esta actitud, la mente solucionadora de problemas se quedará bloqueada imaginando cómo seremos cuando seamos distintos y mejores y, luego, nos juzgará por estar donde estamos y ser como somos ahora, con lo que arrancará de raíz la persistencia saludable justo cuando más la necesitamos. Si estamos intentando dejar de fumar y creemos que debemos dejarlo al cien por cien y tenemos un desliz, el Dictador nos gritará que hemos fracasado. Muchas de las personas que intentan dejar de fumar caen en esta trampa y deciden que no pueden hacerlo, en lugar de darse cuenta de que el verdadero problema es que se han fijado una meta inicial demasiado elevada.

Una advertencia: cuando nos fijamos una meta pequeña, el Dictador nos suelta una retahíla de motivos por los que no es importante. De nuevo, esto nos recuerda que las habilidades para la flexibilidad se refuerzan las unas a las otras. Si hemos estado practicando la defusión, no haremos caso a esa palabrería.

El compromiso no consiste en no tener ningún desliz jamás. Consiste en asumir la responsabilidad de nuestra conducta, incluso cuando tenemos un desliz en el marco de los nuevos patrones de vida que estamos creando. Recuerdo vívidamente una sesión de

nuestro primer gran estudio aleatorizado de la ACT con personas dependientes de opiáceos. Un cliente de Kelly Wilson llegó con la triste historia de que había vuelto a consumir drogas y que eso demostraba que nunca se podría recuperar. Kelly le escuchó con paciencia y, cuando el cliente terminó con sus lamentaciones, solo le preguntó: «¿Cuál de tus valores ha cambiado?». Tras un silencio de estupefacción, el cliente contestó: «Ninguno». A lo que Kelly respondió: «Entonces, me parece que ahora tienes la oportunidad de elegir qué pauta de conducta quieres reforzar. ¿Será la del compromiso-desliz-compromiso o será la de compromiso-desliz-abandono? No veo más alternativas». El cliente permaneció en silencio unos minutos más y, entonces, renovó el compromiso con mantenerse limpio y sobrio.

El compromiso supone reconocer que el cambio empieza aquí y ahora o no empieza en absoluto. Lo mejor es empezar con pasos concretos y humildes. Lo pequeño es bueno. La repetición es buena. Asumir la responsabilidad de construir pautas más amplias es bueno. Todo lleva a un progreso importante. Podemos perseguir nuestros sueños.

TODOS LOS PASOS DEL BAILE

Cuando ofrecimos métodos para los seis virajes a los participantes en los estudios sobre la ACT, los resultados mejoraron. Las habilidades se combinan y promueven la flexibilidad psicológica en nuestra vida cotidiana, del mismo modo que los distintos pasos de baile se combinan y permiten que el bailarín se desplace con gracia sobre el escenario.

Si seguimos practicando los ejercicios (o una selección de los que nos resulten especialmente útiles), podremos recurrir a ellos siempre que nos enfrentemos a una situación complicada. Yo acostumbro a hacer rápidamente el ejercicio de la repetición de palabras del Capítulo 4 cuando me doy cuenta de que estoy empezando a engancharme a pensamientos críticos negativos. Si padece diabetes y está a punto de decidir comer una gran ración de postre azucarado, puede hacer rápidamente un ejercicio sobre los valores para volver a conectar con lo importante que es para usted mantenerse sano.

Jennifer Villatte, que fue alumna mía hace poco, y mi equipo consiguieron demostrar con contundencia que la potencia de la ACT aumenta significativamente cuando se hacen los seis virajes. Llevamos a cabo un estudio que puso a prueba versiones incompletas de la ACT con varios clientes con ansiedad y depresión. En una versión omitimos el trabajo de defusión y de aceptación; en otra omitimos el trabajo con los valores y la acción. En ambas incluimos el trabajo con el yo y la presencia. Básicamente, comparamos dos formas de ACT cojas (una sin los elementos de la A y otra sin los elementos de la C; y no, no las llamaremos CT y AT).

Ambas formas produjeron mejoras significativas en la calidad de vida, pero, tal como cabía esperar, las personas que habían trabajado los valores y el compromiso modificaron más su conducta y vieron mayores mejorías en su calidad de vida. El patrón se invirtió en lo que concierne a la severidad de los síntomas. Los que habían trabajado la aceptación y la defusión tenían menos dificultades cuando se enfrentaban a situaciones difíciles y, en consecuencia, experimentaban menos malestar. ¿La lección? Los procesos de flexibilidad solo cambian cuando se trabajan específicamente y, además, los necesitamos todos.

Hemos llevado a cabo más de setenta estudios que han puesto a prueba los elementos individuales o grupos de elementos de la ACT y la conclusión es clara: todas las habilidades para la flexibilidad son importantes y se vuelven aún más útiles cuando se combinan en un paquete completo que nos permite crear una mente liberada y libre del Dictador Interior.

Por abrumadora que pueda parecer la idea de hacer los seis virajes, en el siguiente capítulo demostraré que todos contamos en nuestro interior con la sabiduría necesaria para sostenernos y guiarnos en este viaje.

Capítulo 8

TODOS SOMOS CAPACES DE VIRAR

Usted tiene los seis virajes al alcance de la mano y ya sabía que eran importantes incluso antes de haber abierto este libro. Tiene este conocimiento integrado en su interior, tanto por experiencia como por genética.

Necesito menos de un minuto para demostrárselo.

Piense en una dificultad psicológica profundamente complicada a la que se esté enfrentando ahora. Me refiero a algo que afecte a sus emociones, pensamientos y sensaciones, a lo que recuerda y a lo que se siente impulsado a hacer o no hacer. Puede tratarse de una dificultad dolorosa que tenga que ver con su vida interior. Puede tratarse de la tristeza por una pérdida, de la ira por una traición, de la ansiedad por una situación complicada o cualquiera de las miles de situaciones que nos causan agonía.

Una vez que tenga una dificultad clara en mente, mire a su alrededor para asegurarse de que nadie lo está mirando y adopte una postura corporal que refleje sus peores momentos en relación con ese tema. Sea una escultura viva, de modo que si alguien lo viera, pudiera atisbar lo que sucede en su interior. Quiero que su cuerpo le muestre en los momentos en que se siente más ineficaz, indefenso o abrumado. Asuma esa posición, fíjese en las sensaciones que le produce y tome una instantánea mental del aspecto de su cuerpo. ¿La tiene? Muy bien, ya puede adoptar su postura normal.

Ahora vuelva a hacer lo mismo, pero de modo que su cuerpo refleje sus mejores momentos a la hora de enfrentarse a ese problema. Imagínese en su momento más eficaz, más en sintonía o en el que ha mostrado más capacitado con ese asunto. Expréselo con el cuerpo. Hágalo. No se contenga (vamos, nadie lo está mirando), observe lo que se siente y tome otra instantánea mental de su cuerpo. Recupere su postura normal.

Si es como la mayoría de nosotros, la primera instantánea habrá mostrado la imagen de alguien cerrado. Es posible que tuviera los brazos metidos bajo las axilas. Quizá tenía la cabeza inclinada hacia abajo, con los ojos entrecerrados y las piernas flexionadas, o quizá se haya acurrucado en posición fetal, como si

intentara esconderse, o se haya encorvado, en posición de derrota total. Quizá haya cerrado los puños, con la mandíbula y el estómago apretados. Es posible que incluso haya adoptado una postura de combate, dispuesto a atacar o, por el contrario, listo para salir corriendo, asustado, si es que no se estaba revolviendo por el suelo, como si ya estuviera en pleno combate.

En la segunda instantánea, seguramente haya adoptado una postura abierta. Es muy probable que haya enderezado la cabeza, abierto bien los ojos y relajado los brazos y las manos. Es posible que se haya levantado y que incluso haya dado unos pasos seguros, a grandes zancadas, dispuesto a asumir el reto, y se haya sentido lleno de energía y bien centrado.

Este sencillo ejercicio revela que ya sabe mucho acerca de lo que la ciencia ha demostrado que es beneficioso o perjudicial para usted a la hora de afrontar problemas. Primero ha adoptado una postura de evitación y luego otra de aceptación flexible. Sabe que ocultarse, luchar o huir no sirve de nada y que, en combate, es mucho mejor abrirse, y tener los brazos y las manos mentales abiertos para asumir los problemas y aprender de ellos.

He hecho este ejercicio miles de veces con los participantes en mis talleres de formación, y mi equipo de investigación ha analizado cientos de fotografías que hemos tomado de personas de todo el mundo mientras lo ponían en práctica. Hasta la fecha, los resultados son los mismos, tanto si uno está en Estados Unidos como en Canadá o en Irán. Las personas adoptan posturas drásticamente más abiertas para reflejar sus mejores momentos y más cerradas para reflejar los peores.

Esto sucede porque en nuestro interior contamos ya con la sabiduría de los virajes para la flexibilidad, pero se ve superada por las normas que asumen el control de nuestra mente y nos atrapan en nuestra fijación con la resolución de problemas.

Si me concede otro minuto, le presentaré más pruebas.

Se parece a la pregunta que le he planteado en el capítulo anterior acerca de un héroe al que no conoce, pero en esta ocasión quiero que piense en la relación más capacitadora de su vida. Ha de ser una relación con alguien que realmente lo haya elevado, que lo haya empujado hacia delante. Puede ser una pareja o un hermano; un amante o un amigo; un maestro o un entrenador; un sacerdote,

un rabino, un pastor; un progenitor o un tutor...; puede ser cualquier persona. De hecho, puede ser incluso una relación espiritual —por ejemplo, con Dios o con cualquier otro poder que sienta próximo a usted—. Y si realmente no hay nadie que lo haya alentado así (por desgracia, hay personas en esta situación), puede responder a las preguntas pensando en alguien con quien anhela tener una relación así.

A continuación, le haré seis preguntas acerca de este tema (que formularé como si la relación estuviera en el pasado, aunque también puede ser actual):

- ¿Se sentía aceptado por esa persona tal como es?
- ¿Se sentía juzgado y criticado constantemente, o los juicios estaban matizados o eran distantes?
- ¿Esa persona estaba realmente presente con usted cuando estaban juntos, o se la veía distraída, solo presente a medias y, quizá, incluso mirando el reloj subrepticiamente con la esperanza de poder marcharse?
- Normalmente, ¿sentía que esa persona lo veía de verdad, como si lo conociera profundamente?
- ¿A esa persona le importaba saber qué era importante para usted?
- ¿Podían estar juntos de distintas maneras, en función de lo que resultara más adecuado en cada situación y de lo que quisieran los dos, o solo podían estar de una manera, impuesta por la otra persona?

Cada una de estas seis preguntas aborda uno de los seis elementos de la flexibilidad psicológica. Si las respuestas son las que sospecho, puedo afirmar lo siguiente: esta relación le ofrece un modelo de flexibilidad psicológica. Puede experimentar el beneficio de vivir de un modo abierto, amable, con presencia mental y propósito. Si se puede tratar a sí mismo de la misma manera que lo ha tratado, o lo trata, esa persona, y está dispuesto a ser afectuoso y ofrecer su apoyo a los demás, tanto usted como sus seres queridos pueden acceder a beneficios extraordinarios.

En parte, la ACT es tan potente porque desarrolla cualidades de vida que ya nos importan y que, en el fondo, ya sabemos que necesitamos. Si desarrolla las habilidades para la flexibilidad, podrá

incluir de forma consciente dichas habilidades en su vida cotidiana. Para hacerlo óptimamente, debe trabajar en el cultivo de todas ellas: recuerde que son seis facetas de una misma unidad.

¿POR QUÉ FUNCIONAN COMO UN TODO LAS HABILIDADES PARA LA FLEXIBILIDAD?

Cuando me di cuenta de que los seis virajes funcionan juntos y que se refuerzan mutuamente, me pregunté por qué forman un todo y por qué esas seis habilidades concretas funcionan tan bien juntas. Encontré la respuesta en otra rama de la ciencia: el estudio de la evolución.

Aunque la mayoría de nosotros pensamos en la evolución solo en términos de genética, se trata de un error. La cultura, el pensamiento, la conducta y la expresión de los genes (los genes se pueden activar o desactivar) también evolucionan. Además, los seres humanos podemos influir en nuestra propia evolución mediante los entornos que construimos y las decisiones que tomamos. Nuestra evolución no es una mera cuestión de azar. Nos han concedido el gran don de poder adaptar de forma intencional nuestro pensamiento y nuestra conducta, y de cambiar nuestras circunstancias deliberadamente, para alinearlas con una vida más saludable y con propósito. Las seis habilidades para la flexibilidad forman un conjunto tan potente porque cada una de ellas nos permite satisfacer uno de los seis criterios esenciales para que la evolución pueda suceder. Nos ofrecen las herramientas que necesitamos para lograr que nuestra vida evolucione con intencionalidad.

Lo diré en términos más sencillos: la ACT es una forma de ciencia evolutiva aplicada. No soy la única persona que lo afirma. El importante biólogo evolutivo David Sloan Wilson está de acuerdo conmigo y hemos colaborado en la exploración de nuevas maneras de aplicar la ACT para facilitar el cambio vital deliberado (en un capítulo posterior hablaré del trabajo que hemos llevado a cabo en este sentido).

Estas son, en síntesis, las condiciones de la evolución que las seis habilidades nos ayudan a satisfacer:

1. **Variación.** Tal como se suele decir, si seguimos haciendo lo mismo, seguiremos obteniendo los mismos resultados. La evolución necesita alternativas entre las que elegir. Esto es cierto con los genes, es cierto con las prácticas culturales y es cierto con las emociones, los pensamientos y las conductas. Podemos usar esta información para probar deliberadamente otras maneras de enfocar la vida. La rigidez es la enemiga del cambio.
2. **Selección.** Debemos tener un sistema que nos permita seleccionar las variantes que tienen más éxito a la hora de superar las dificultades que nos plantea la vida. El resto del reino animal no puede elegir de forma consciente qué cambios son los mejores, pero eso es precisamente lo que nos permite hacer nuestra capacidad para el pensamiento de orden superior. Tenemos la habilidad de reconocer y de seleccionar deliberadamente lo que funciona mejor en función de criterios que nosotros mismos podemos determinar.
3. **Retención.** La evolución también necesita que sigamos haciendo lo que funciona. En la evolución genética, la información es almacenada en los genes y en los mecanismos del organismo que regulan su actividad. En la cultura, se almacena en las tradiciones, las normas, los medios de comunicación y los rituales. En la mente y en la conducta, almacenamos maneras de pensar y de actuar útiles en los hábitos con que respondemos al mundo y que se quedan grabados en nuestras redes neuronales.
4. **Adaptación.** La selección de lo que funciona ha de encajar con la situación. Lo que funciona en una circunstancia puede no ser lo más adecuado en otra. En otras palabras, debemos ser sensibles al contexto. Cuando lo somos, ganamos la capacidad de reconocer qué maneras de abordar los problemas funcionan mejor en cada situación y cada faceta de la vida.
5. **Equilibrio.** Mi madre solía decir: «Piensa en el equilibrio, cariño, piensa en el equilibrio». Tenía razón. Todo ser es un sistema vivo, con muchas características o dimensiones intrincadamente interconectadas. Contamos con elementos biológicos, cognitivos, emocionales, atencionales, motivacionales, conductuales y espirituales. Nuestra salud

general depende de que cuidemos todas esas dimensiones y las mantengamos en equilibrio. Por ejemplo, no nos servirá de mucho gozar cultivando la buena salud emocional si no prestamos atención a la salud física.

6. **Niveles de escala.** Todos los organismos viven en ecosistemas. En otras palabras, todas las formas de vida dependen de otros organismos. Aunque pueda parecer que un árbol solitario en un prado vive aislado, lo cierto es que se apoya en una vasta comunidad de otras criaturas, desde hongos en el suelo a una bulliciosa sociedad de insectos en sus hojas, que se apoyan, a su vez, en él. De la misma manera, todos formamos parte de una comunidad social que constituye múltiples niveles de escala, desde los billones de microorganismos en nuestro interior que mantienen el cuerpo en funcionamiento a las distintas personas con las que nos relacionamos en nuestra vida cotidiana, o las comunidades y las sociedades de las que formamos parte. La evolución selecciona para el éxito en todos los niveles: tener éxito en uno solo es insuficiente para una vida próspera. No nos servirá demasiado estar muy evolucionados a una escala social amplia (por ejemplo, haber desarrollado una gigantesca red social) si las relaciones más íntimas se desintegran una tras otra. En el otro extremo del espectro, si aniquilásemos todas las bacterias intestinales, moriríamos rápidamente, porque seríamos incapaces de digerir la comida.

Aquí lo tiene. Un resumen conciso de la biología evolutiva. Todos los seres vivos se adaptan a partir de la variación y de la retención selectiva de conductas adaptadas a las circunstancias, equilibradas en sus dimensiones clave y aplicables a múltiples niveles de escala. De nuevo, lo que distingue a los seres humanos del resto de los seres vivos es que podemos usar nuestras capacidades cognitivas para satisfacer intencionalmente todos esos requisitos y evolucionar de un modo deliberado en nuestra propia vida.

Podemos dirigir el proceso evolutivo (para que no sea completamente aleatorio) incluso de los seres más básicos. Por ejemplo, si cultivamos bacterias en una placa de Petri (es un buen ejemplo, porque las «generaciones» pueden durar minutos) y eliminamos una fuente de alimento esencial del medio de

crecimiento, las bacterias demostrarán un aumento drástico de variación genética. Es como si las bacterias buscaran deliberadamente otra manera de seguir prosperando en un entorno que se les ha vuelto hostil.

Obviamente, en realidad las bacterias no pueden ser «deliberadas», porque carecen de pensamiento simbólico. Pero ¡las personas sí podemos serlo! Podemos adoptar de forma consciente las conductas que promueven una evolución saludable. Podemos ir más allá de la evolución guiada por el pasado para avanzar hacia una evolución guiada por la construcción del tipo de futuro que queremos.

Y es ahí donde entran en acción las habilidades para la flexibilidad, porque refuerzan estas decisiones ayudándonos a abandonar la evitación y la fusión que limitan las alternativas (variación); a determinar específicamente mediante el trabajo con los valores qué significa para nosotros tener éxito (selección); a practicar y desarrollar conductas útiles para adquirir hábitos de acción comprometida (retención); a escoger de forma intencionada distintas estrategias para distintas situaciones y a ser más conscientes del momento presente (adaptación); a ser conscientes de todas las dimensiones clave de nuestro ser psicológico (equilibrio); y a cultivar y cuidar activamente nuestra red de apoyo social y las necesidades físicas (niveles de escala).

CÓMO COMBINAR LAS HABILIDADES

A continuación le hablaré de los resultados de un estudio que evaluó la utilidad de la ACT en personas con dolor crónico, una de las afecciones más difíciles de tratar, para enseñarle cómo se pueden combinar estas habilidades y la rapidez con que puede empezar a avanzar.

El estudio se diseñó para examinar cómo el entrenamiento en los métodos de la ACT podía ayudar a prevenir las bajas por enfermedad y la invalidez en Suecia. Se llevó a cabo en 2004, un momento en el que un asombroso 14% de la población activa sueca estaba de baja por una enfermedad larga o se había jubilado anticipadamente como consecuencia de algún tipo de incapacidad. Los trabajadores de la sanidad pública (enfermeros, cuidadores de

ancianos dependientes, trabajadores de centros de día, etcétera) eran los que se encontraban en peor situación. El trabajador de la sanidad pública promedio en Suecia perdía dos meses y un cuarto de trabajo anuales, y hasta un 50% de ellos había cobrado pensiones por incapacidad en algún momento. Los dos motivos principales mencionados en las bajas por enfermedad eran el dolor musculoesquelético crónico y el estrés o el agotamiento psicológico (síndrome del trabajador quemado). El estudio se centró en trabajadores específicos del sector de la sanidad pública en los que se había identificado un riesgo elevado de desarrollar una incapacidad a largo plazo. La investigación estuvo dirigida por JoAnne Dahl (la terapeuta que trató a Alice), Annika Wilson, una de sus alumnas, y Kelly Wilson, un exalumno mío.

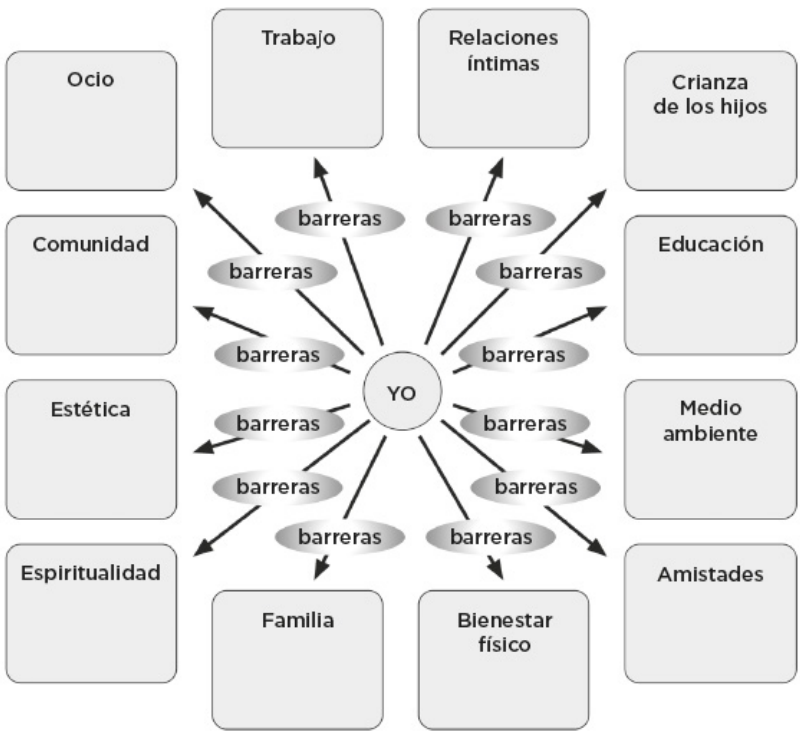
Todos los ciudadanos suecos tienen acceso a la sanidad pública, que incluye visitas a médicos de familia, especialistas y fisioterapeutas. En las primeras fases, el tratamiento consistía en explicaciones de cómo evitar el estrés, añadir periodos de relajación a lo largo del día y mejorar el ejercicio físico, el sueño y la dieta. Además, se asignó aleatoriamente a la mitad de los participantes a cuatro sesiones individuales de ACT de una hora de duración y periodicidad semanal. Los resultados fueron sorprendentes.

Durante los seis meses que siguieron, los trabajadores de alto riesgo que solo habían recibido tratamiento médico faltaron cincuenta y seis días al trabajo debido a bajas por enfermedad, aproximadamente la mitad de los días que se suponía debían trabajar en ese periodo. Las estadísticas nos dicen que la mitad de esos profesionales acabarán dejando el trabajo permanentemente, recibirán la incapacidad total y no volverán a trabajar nunca más. Los trabajadores que fueron asignados aleatoriamente a recibir las cuatro horas de ACT perdieron solo un promedio de *medio día de trabajo durante esos mismos seis meses*: una reducción del 99% en las bajas por enfermedad. Los participantes que habían recibido el tratamiento habitual acudieron al médico 15,1 veces durante ese periodo de tiempo; los que recibieron ACT acudieron al médico 1,9 veces: una reducción del 87%. La reducción del dolor y del estrés fue similar en ambos grupos, pero lo importante es que los participantes que recibieron ACT experimentaron reducciones del dolor y del estrés *mientras seguían trabajando*, en cambio los que

habían recibido el tratamiento médico habitual se dirigían a toda una vida de incapacidad, tal como había temido el Gobierno cuando los identificó como de «alto riesgo».

¿Qué sucedió durante esas cuatro sesiones que ejerciera un impacto tan drástico? Los terapeutas de ACT pidieron a los participantes que reflexionaran acerca de lo que querían de verdad en diez facetas de la vida (trabajo, ocio, comunidad, espiritualidad, familia, autocuidados físicos, amistades, educación, crianza de los hijos y relaciones íntimas) y de las barreras que les estaban impidiendo vivir según esos valores. Podían ser cosas como una imagen corporal negativa, que les impedía ir al gimnasio, o el miedo al fracaso, que les impedía solicitar a sus superiores que les asignaran una responsabilidad nueva.

Los terapeutas repartieron copias de esta figura, que los participantes tuvieron que rellenar:



Los participantes completaron esta brújula de la vida y

escribieron qué querían realmente en cada uno de esos ámbitos. A continuación, dirigieron la atención a identificar las barreras u obstáculos que les impedían avanzar en esa dirección. Por ejemplo, podía ser que el miedo al dolor les impidiera hacer ejercicio. Entonces, pasaban a reflexionar sobre cómo se habían enfrentado a esas barreras hasta la fecha. Por ejemplo, demoraban continuamente la visita al gimnasio. Luego, examinaron detenidamente las estrategias de afrontamiento que habían usado, para evaluar cuáles no eran más que una forma de evitación y cuáles les resultaban útiles de verdad. Este proceso ayuda a aceptar la necesidad de «soltar la cuerda» y la necesidad de aceptación. También permite identificar los pensamientos y las emociones sobre los que luego se aplicarán las habilidades de la ACT.

Llevaron a cabo distintos ejercicios de defusión y de aceptación de los pensamientos y emociones perjudiciales que habían identificado. Y, al final, se comprometieron a emprender una o dos acciones congruentes con sus valores, como llamar a un amigo o salir a pasear.

En la siguiente sesión, los terapeutas reanudaron el trabajo con las habilidades de aceptación y defusión, y añadieron ejercicios sobre la presencia, en los que pidieron a los participantes que recuperaran deliberadamente emociones o pensamientos dolorosos y permanecieran con ellos, mientras los observaban con una actitud de curiosidad desapasionada. Por ejemplo, se les pidió que se fijaran en qué punto del cuerpo aparecía una emoción difícil y que dejaran de enfrentarse a ella. Al final de la sesión informaron de cómo les había ido con las acciones a las que se habían comprometido y adoptaron otro compromiso.

Durante la tercera sesión trabajaron sobre los valores y el yo, y escribieron qué desearían que dijera su obituario. Esta tarea ayuda a las personas a mirar más de cerca la historia personal que han ido tejiendo y a ver con claridad el contraste entre cómo han estado viviendo y cómo les gustaría vivir en realidad. También siguieron trabajando con la aceptación: escribieron en tarjetas sus barreras mentales y los terapeutas las arrojaron a los participantes, a los que pidieron que las rechazaran de un manotazo. Una vez que hubieron constatado la dificultad de la tarea, les pidieron que imaginaran que habían cogido las tarjetas que les habían lanzado y que se las

habían metido en el bolsillo trasero del pantalón, para llevarlas consigo en su viaje vital. Así los ayudaron a ver que el camino de la aceptación es mucho más sencillo que el de la lucha. También siguieron trabajando la defusión y el yo.

Durante la cuarta sesión, los participantes revisaron las barreras que debían abordar mediante un ejercicio de defusión que consistía en escuchar a la mente como si fuera el narrador de un cuento, no el Dictador. La sesión terminó con la explicación que dio al grupo cada participante sobre cuáles eran sus valores en cada uno de los ámbitos y cómo iban a ponerlos en práctica.

Dados los resultados tan extraordinarios conseguidos tras solo cuatro horas de trabajo, es evidente que muchos de los participantes hicieron los virajes y siguieron aplicando lo aprendido.

¿Cuánto tiempo duran los resultados de una práctica ACT tan sencilla? No lo sabemos. Lo habitual es realizar seguimientos durante más de un año y casi siempre se mantienen durante todo ese tiempo. También los resultados de estudios con seguimientos más prolongados son muy prometedores. Un ejemplo reciente siguió a ciento ocho personas que sufrían dolor crónico desde hacía casi una década. Tres meses después de una breve formación en ACT, el 46,9% de los participantes demostró una mejoría significativa en su incapacidad psicosocial. Tres años después, la cifra era casi la misma: 43,1%.

Otro estudio siguió a cincuenta y siete personas diagnosticadas con depresión y que habían recibido entrenamiento en ACT cinco años antes. En el momento del entrenamiento, su puntuación promedio en el instrumento de evaluación de la depresión más usado se ubicaba claramente en el rango de la depresión clínica. Tras solo cuatro sesiones de ACT, el 39% de los participantes no presentaba depresión, un porcentaje que a los seis meses había aumentado al 52% y que a los cinco años era del 57%. Incluso cinco años después de tan solo cuatro sesiones, dos terceras partes de los participantes en el estudio dijeron que seguían usando los métodos de la ACT y solo el 6% empleaba fármacos antidepresivos, una cifra que había sido cinco veces mayor al principio del estudio. Las puntuaciones en la evaluación de la flexibilidad psicológica y de la satisfacción vital habían mejorado drásticamente. Cuando se les preguntó qué creían que los había ayudado más, algunas de las

respuestas fueron: «He podido influir en mi propio bienestar; no me quedo atascado en las emociones, las veo como algo independiente de mí» o «Han cambiado muchas cosas en mi vida, pero ahora puedo gestionar mucho mejor esos cambios. He dejado de pelearme con el pasado».

Aunque podría parecer que son resultados asombrosos, ¿lo son en realidad? Usted mismo acaba de constatar que su cuerpo ya dispone de la sabiduría que esos clientes descubrieron. Dejaron de evitar; se separaron de su mente y de las historias que les contaba; se irguieron en el seno de su conciencia, se dirigieron hacia lo que verdaderamente les importaba y empezaron a caminar en esa dirección, con las partes dolorosas de su historia en las alforjas del viaje. Aprendieron a virar.

UN VIAJE PARA TODA LA VIDA

La potencia que puede llegar a tener el contacto inicial con un conjunto de métodos de la ACT no significa que aprender las habilidades sea cuestión de unas cuanta horas y, ¡pum!, ya hemos desarrollado flexibilidad psicológica para siempre. Si queremos dominar de verdad las habilidades, tenemos que seguir practicando.

También deberíamos aplicar las habilidades a cada vez más áreas de nuestra vida. Por ejemplo, si empezamos abordando la depresión, podemos pasar a trabajar para adoptar una dieta más saludable y luego seguir aplicando las habilidades para hacer ese cambio profesional que estamos demorando. Este suele ser el itinerario habitual de la ACT: de forma natural, empieza a llevarnos en direcciones nuevas y cada vez más complejas. ¿Y sabe qué? Lo nuevo siempre da algo de miedo, por emocionante que pueda resultar. Es inevitable que nos enfrentemos a dificultades nuevas; la vida es así, qué le vamos a hacer. A medida que nos vayamos topando con esas dificultades, volveremos a sentir la llamada de la evitación, la fusión o la falta de conciencia, por lo que tendremos que esforzarnos de verdad en volver a aplicar las habilidades que hemos aprendido. Al igual que cualquier otro proceso de aprendizaje, el desarrollo de la flexibilidad psicológica acostumbra a avanzar a trompicones. Hay personas que logran un cambio significativo muy rápidamente, pero para la mayoría es más una

cuestión de dos pasos hacia delante y uno para atrás, dos pasos hacia delante, etcétera.

Idealmente, la práctica de la ACT se acaba convirtiendo en una parte habitual de nuestra vida. Piense en ello como si se tratara de una rutina de ejercicio físico. Muchas de las personas que trabajan desde la ACT reservan tiempo en sus agendas para la práctica regular de los ejercicios. En la segunda parte del libro le presentaré algunos de los más efectivos y populares y, en la tercera, le explicaré cómo puede crear su colección personalizada de herramientas de ACT seleccionando las que le hayan resultado especialmente efectivas. Entonces, le mostraré cómo puede aplicarlas a una amplia variedad de situaciones complicadas. Con el tiempo, usted mismo irá añadiendo a su colección más ejercicios, que podrá encontrar en la amplia literatura sobre ACT que ya hay en línea o en forma de libros físicos. Cuando termine este libro, habrá aprendido a encontrar esos recursos.

Alguien que está llevando a cabo un trabajo personal para desarrollar las habilidades de la ACT escribió una entrada muy potente en una lista de discusión de Yahoo! titulada «ACT for the Public», que describe maravillosamente lo que se puede esperar de este viaje continuado. Es una lista en la que participan miles de personas que están trabajando estas habilidades, que está activa desde hace más de diez años y que contiene casi treinta mil mensajes. Creo que los he leído todos y este me conmovió especialmente.

El autor se hace llamar Tim (los participantes en la lista pueden usar nombres ficticios) y estaba aconsejando a una nueva participante que tenía dificultades porque su ansiedad era «tan fuerte» que no podía funcionar sin dosis elevadas de benzodiacepinas. Tim le respondió con gran sabiduría, que obviamente había adquirido mediante la práctica en los virajes:

> Al igual que la mayoría de nosotros, has llegado aquí habiéndote programado con un montón de ideas perjudiciales. No te preocupes. Todos hemos hecho lo mismo. Es algo muy humano. No has hecho nada mal.
>
> Sin embargo, tú eres la única que puede asumir la responsabilidad de corregir la situación. Aunque la lista te puede ser de gran ayuda, recuerda que, por lo general, no encontrarás soluciones fuera de ti misma. Eres la parte más importante de todo el proceso.
>
> Cuando hablo de ideas perjudiciales, me refiero a que la mente transforma falsamente cosas muy aceptables y las hace terribles. La cuestión es que tienes mucho

trabajo por delante, así que debes hacer acopio de tanta fuerza como seas capaz y prepararte para ser muy paciente con el proceso.

Prepárate para los altibajos a medida que avances. No te quepa duda de que la mente te gritará que te has desviado del camino, cuando en realidad no es así. No te creas todo lo que te dice. No te preocupes por adónde se supone que tienes que llegar. Asume que tendrás que hacer este trabajo durante lo que te queda de vida, porque lo más probable es que sea así; y mejor para ti si lo es. Es muy probable que llegues a un punto en el que te sientas despejada y notes el impulso de declarar que te has curado, que te has «librado de todo eso». Es una trampa, porque el siguiente suspiro de «todo eso» tiene el potencial de arrastrarte otra vez. La mente puede transformar cualquier cosa en «todo eso» cuando el miedo hace sonar la alarma.

Acepta que eres una obra en construcción permanente. Deja espacio para el dolor en tu vida. Eso siempre es una realidad. La mente te ofrecerá teorías disparatadas que te prometerán encontrar una vida sin dolor y sin incomodidad. Es mentira. ¿Qué sucede si te lo crees? Bueno, pues que no habrá ninguna versión de la realidad que pueda ser jamás lo bastante buena y la mente te gritará sin cesar: «¡Aaah! ¡Sigue corriendo! ¡Sigue luchando! ¡Aún no hemos llegado!».

Permíteme que discrepe. Incluso ahora, sumida en el dolor, estás muy muy cerca de la vida valiosa y plena que anhelas, porque ya eres todo lo que necesitas ser en realidad. Cuestiona la idea de que tienes que llegar a «otro sitio». Todos necesitamos cambiar una cosa u otra de nuestros hábitos, pero podemos empezar por aprender a mirar, a estar aquí y a cuidarnos.

Tardarás algo de tiempo. Tienes una vida plena al alcance de la mano, pero no es un paso fácil de dar. Cuesta alejarse del miedo, de la tristeza y del bloqueo, sí; pero puedes hacerlo.

El mensaje de Tim me conmovió profundamente. Los seres humanos nos enfrentamos a un reto colosal, pero lo cierto es que todas las sabidurías y tradiciones espirituales afirman lo mismo que creo yo: todos guardamos en nuestro interior la posibilidad de una vida plena si aprendemos a cultivarla.

Al principio de este capítulo le he demostrado con su propio cuerpo que dispone de ese poder. Es probable que ahora ya entienda mejor parte del dolor, del miedo, de la vergüenza, de la ira, del resentimiento y de otras emociones que haya estado intentando evitar y algunas de las conductas que quiere modificar.

A continuación, aprenderá cómo mantener a raya la mente.

SEGUNDA PARTE

Introducción

CÓMO EMPEZAR EL VIAJE HACIA LA ACT

La segunda parte de este libro es su propio taller para el aprendizaje de las prácticas de la ACT. Entiéndala como si fuera una guía de orientación. También lo preparará para el viaje ayudándolo a soltar la cuerda de cualesquiera que sean las luchas en las que esté atrapado. Aprenderá una manera muy potente de identificar conductas y pensamientos evitativos, sobre los que podrá ir aplicando las habilidades para la flexibilidad que trabajará capítulo a capítulo.

Cada uno de los capítulos trata de cómo hacer un viraje específico y de cómo seguir desarrollando cada habilidad. Explicaré cómo cada una de ellas contribuye a satisfacer un anhelo saludable y profundo común a todos los seres humanos, pero que, lamentablemente, acostumbramos a intentar satisfacer de maneras tóxicas e inflexibles. Recuerde, por ejemplo, que el anhelo de pertenencia nos lleva a mentir, lo que, a su vez, nos desconecta de los demás. Intentaré demostrar lo rápidamente que podemos hacer cada uno de los virajes si reorientamos la energía de ese anhelo hacia una vida saludable. Para ello, recurriré a las historias de personas que lo han conseguido.

A continuación presentaré «ejercicios para principiantes» seguidos de ejercicios adicionales que puede acometer a medida que siga desarrollando las habilidades. Le aconsejo que empiece por el primer grupo de ejercicios, que pase al siguiente capítulo y que retome los ejercicios adicionales una vez que haya llegado al final de todos los capítulos de la segunda parte. Así, podrá experimentar directa y rápidamente cómo las seis habilidades se desarrollan y se refuerzan mutuamente. A lo largo de los muchos años que llevamos enseñando ACT, hemos descubierto que lo mejor es aprender un conjunto reducido, pero completo, de habilidades y practicar los ejercicios iniciales para ir ampliando las habilidades gradualmente.

Es posible que, a medida que lea los capítulos, quiera aplicar la información y los ejercicios a alguna dificultad concreta a la que se esté enfrentando en la actualidad. Por ejemplo, quizá quiera dejar de fumar, ceñirse a una dieta, afrontar la depresión o el estrés,

soportar a un jefe terrible en el trabajo o gestionar las frustraciones de criar a sus hijos. Si ya participa en algún programa de algún tipo para enfrentarse a esa dificultad o si ya ha iniciado un proceso de psicoterapia o de tratamiento, aprender las habilidades lo ayudará a perseverar en esos esfuerzos. Los estudios han demostrado que también favorecen el cumplimiento de las directrices dietéticas o de rutinas de entrenamiento físico, e incluso sirven para profundizar en la propia espiritualidad, ya se trate como complemento de una práctica religiosa o fuera de cualquier tradición.

Si decide aplicar las habilidades a un reto específico durante la lectura de los capítulos de esta segunda parte, quizá le resulte útil leer antes el material de la tercera parte acerca de la utilidad de la ACT en situaciones específicas. En cualquier caso, ahora la mayoría del personal clínico conoce la ACT en mayor o menor medida, y muchos programas de tratamiento incluyen elementos de la ACT. Indague.

La utilidad de la ACT no se limita al tratamiento de problemas específicos. Las habilidades para la flexibilidad nos permiten evolucionar y convertirnos en personas más saludables y plenas en general. Por lo tanto, es posible que a medida que lea los ejercicios descubra muchas oportunidades para aplicarlos a las situaciones cotidianas que vaya encontrando.

Avance por los capítulos de esta segunda parte a su propio ritmo y recuerde que le será mucho más fácil hacer todos los virajes iniciales si se compromete plenamente con los ejercicios. En la medida de lo posible, intente terminar estos capítulos en una o dos semanas, idealmente leyendo un capítulo y haciendo el primer grupo de ejercicios en uno o dos días. De todos modos, también puede avanzar más rápidamente —por ejemplo, de dos en dos— o alargar el tiempo de lectura. Sea como sea, le insto encarecidamente a que reserve el tiempo necesario para trabajar todos estos capítulos uno detrás de otro, sin dejar un espacio de tiempo sustancial entre ellos. Estoy convencido de que en cuanto empiece a practicar experimentará efectos positivos rápidamente, lo que debería ayudarlo a mantener la motivación.

NO USE HERRAMIENTAS NUEVAS PARA HACER LO DE SIEMPRE

Una de las cosas que ha de recordar cuando empiece a trabajar en el desarrollo de las habilidades es que habrá ocasiones en las que se descubrirá poniendo las prácticas para la flexibilidad al servicio de los hábitos perjudiciales que practicaba hasta ahora. Es como lo de usar la lupa como rascador. Por ejemplo, quizá se dé cuenta de que al trabajar el yo, empieza a tejer una historia personal nueva y fabulosa: «¡Ahora soy superflexible!». No sea demasiado duro consigo mismo. Todos lo hacemos. Sin embargo, esté atento. No espere que la mente solucionadora de problemas deje de ofrecerle nunca sus «soluciones» evitativas. Lo que sí puede esperar es ser cada vez más hábil a la hora de identificar los pensamientos perjudiciales como lo que son y de negarse respetuosamente a permitir que lo enganchen.

La única instrucción absoluta que le daré en lo que concierne a los ejercicios es que es muy importante que se dé permiso para escuchar atentamente los pensamientos y las emociones cuando las repase, y que se trate con amabilidad cuando piense en sus avances y en las dificultades con las que pueda encontrarse. Lo último que debe ser la ACT es otra manera de apuntarse a sí mismo con un dedo acusador. Está aprendiendo un baile nuevo y es inevitable que dé algún mal paso. Si aborda los ejercicios con una mente abierta (por peculiar que le pueda resultar alguno), pronto debería ver resultados positivos que lo ayudarán a seguir adelante. La clave reside en mirar por la lupa y empezar a cocinar para obtener algún alimento sabroso.

¿Preparado, entonces? Empecemos.

¿CÓMO EVITA?

El primer paso para aprender a virar es ser consciente de las conductas y de los pensamientos evitativos, y reconocer lo inefectivos (o incluso perjudiciales) que son. Concebimos el siguiente ejercicio para ayudar en esta tarea.

Piense en todas las maneras en que ha intentado resolver las dificultades a las que se esté enfrentando ahora y anótelas. En el Capítulo 2 he compartido con usted mi propia lista de estrategias para combatir la ansiedad:

1. Practiqué técnicas de relajación.
2. Intenté pensar de un modo más racional.
3. Me sentaba cerca de las puertas, para poder salir con rapidez.
4. Me tomaba alguna cerveza.
5. Evitaba dar conferencias y dejaba que las dieran los estudiantes de posgrado.
6. Tomaba tranquilizantes.
7. Cuando hablaba en público, me aseguraba de tener a algún amigo cerca.
8. Me obligaba a exponerme a situaciones ansiógenas.

Ahora le toca a usted. Escriba su propia lista de cómo ha intentado resolver sus problemas. Hágalo.

El siguiente paso consiste en evaluar detenidamente si estos métodos le han dado resultado y, de ser así, si se trata de resultados significativos y duraderos, o pequeños y fugaces. Normalmente, llegará a la conclusión de que algunos (si no todos) le han resultado útiles a corto plazo, pero que no han contribuido a ninguna mejoría a largo plazo o que incluso han empeorado las cosas.

Mire mi lista. Cuando estaba en el punto máximo de mi trastorno de pánico, ¿cómo me sentía cuando, por ejemplo, rechazaba la oferta de dar una conferencia en lugar de enfrentarme a mis miedos? ¡Me sentía estupendamente bien! Sentía que me inundaban la calma y el alivio. Sin embargo, la soga cada vez me apretaba más. La siguiente vez que me invitaban a dar una conferencia, la ansiedad era todavía mayor.

Ahora, estudie su lista.

Pregúntese si cada uno de los métodos que ha usado lo ha ayudado a largo plazo. Si no es así, reflexione detenidamente acerca de los beneficios más inmediatos, pero menores, que han hecho que estos métodos le resultaran atractivos. Muchas veces, cuando uno hace este ejercicio, se da cuenta de lo que esas estrategias son en realidad. Es posible que hayan sido esfuerzos para controlar o evadirse de la experiencia. Es posible que estuvieran motivadas por los mensajes de «Tengo que...» que le enviaba el Dictador Interior. Quizá hayan sustituido una estrategia basada en valores por la adictiva recompensa a largo plazo que ofrecen las sustancias químicas. Emplee el tiempo que sea necesario, pero reflexione detenidamente sobre cada uno de los elementos de la lista.

No se culpe mientras pondera la lista. Irónicamente, y a pesar de que el propósito del ejercicio es ayudarlo a «soltar la cuerda» y asumir la necesidad de aceptación, también puede activar la autocrítica destructiva. Darnos cuenta de lo inefectivos o contraproducentes que han sido nuestros esfuerzos para resolver problemas puede ser doloroso e inducir sensaciones de culpa o incluso de vergüenza. Si le sucede, convierta esa manera tan dura de tratarse a sí mismo en uno de los primeros objetivos de su trabajo con las habilidades para la flexibilidad.

Ahora, distánciese mentalmente de la lista y pregúntese: si sigue haciendo lo que ha hecho hasta ahora, ¿cuán probable es que siga obteniendo los mismos resultados? Es posible que oiga las protestas del Dictador mientras piensa en la respuesta y que algunos de sus métodos le parezcan de una lógica irrefutable. Se lo preguntaré de nuevo. ¿Han funcionado? ¿Del todo? ¿A largo plazo?

Ha llegado el momento de responder a esta pregunta: *¿en quién va a confiar? ¿En esa voz del interior de su cabeza o en su experiencia?* ¿Qué puede ser más irrefutablemente lógico que abandonar «soluciones» que han demostrado su ineficacia en su *experiencia real*?

A medida que avance en estos capítulos, quizá le resulte útil repetir el ejercicio de poner por escrito las soluciones que está aplicando y someterlas a un escrutinio para determinar cómo están funcionando, tanto a corto como a largo plazo. Espero que se anime al ver que ha añadido a su lista algunos métodos nuevos y altamente efectivos.

Un último paso preparatorio que le puede resultar útil consiste en evaluar su flexibilidad psicológica actual, para poder usarla como punto de referencia y medir su progreso a medida que desarrolla las habilidades. Es lo que hacemos con las personas que participan en nuestros estudios: les pedimos que rellenen unos cuestionarios antes de iniciar el entrenamiento y al final de este; a veces, hacemos un seguimiento al cabo de unos meses, y les pedimos que vuelvan a rellenar los cuestionarios. En mi sitio web encontrará un cuestionario de evaluación general (<http://www.stevenchayes.com>), además de varios instrumentos de evaluación adaptados a dificultades concretas: diabetes, epilepsia, cáncer, abuso de sustancias, pérdida de peso y muchas más. De

todos modos, no es necesario completar el cuestionario para beneficiarse del aprendizaje de las prácticas, así que, si prefiere no hacerlo, no pasa nada.

Para terminar, es posible que quiera unirse a alguna de las múltiples comunidades en línea que apoyan a las personas que aprenden y aplican la ACT. La más antigua es la lista de discusión «ACT for the Public» de Yahoo! Puede acceder a ella en <http://bit.ly/ACTforthePublic>. Puede resultarle muy útil formular allí las preguntas que le surjan durante la lectura de los capítulos de la segunda y la tercera parte.

En todos los estudios relevantes para la ACT (que se cuentan por miles), no he encontrado ni un solo ejemplo de una mejora en la flexibilidad psicológica que no se asociara a resultados beneficiosos. Esto es lo que verdaderamente importa: si adquiere habilidades para la flexibilidad, lo ayudarán de muchas maneras distintas. Así que, si está listo, ¡vamos allá!

Capítulo 9

EL PRIMER VIRAJE
DEFUSIÓN: MANTENER LA MENTE A RAYA

La comunidad de la ACT ha desarrollado métodos de defusión que nos ayudan a usar la mente de un modo más abierto, consciente y basado en valores. Aprendemos a tomar conciencia de los pensamientos automáticos y a observar desde la distancia los que no nos ayudan, como si dijéramos al Dictador Interior: «Gracias, pero lo tengo controlado». No desaparecen ni su voz crítica ni las órdenes que espeta, pero ahora podemos verlas como meros productos de nuestros mecanismos mentales, como las exhortaciones del aparato creado por el mago de Oz. No hace falta que discutamos con nuestros pensamientos. Basta con que los mantengamos a raya.

Los métodos de defusión nos resultan de gran utilidad cuando empezamos a sondear los orígenes de nuestro miedo o de nuestro dolor, porque ese examen despierta muchos pensamientos difíciles. Podemos cargarnos de recriminaciones y quedar atrapados en una rumiación improductiva. Cuando aprendemos a defusionarnos de la autocrítica, podemos sustituirla por la autoamabilidad. La defusión también nos ayuda a desactivar, aunque solo sea temporalmente, la compulsión de resolver problemas. Abre la puerta a nuestra capacidad de cambio y nos permite reconocer los pensamientos negativos mientras trazamos un camino que va más allá de estos.

EL ANHELO DE COHERENCIA

Entender qué motiva la compulsión de enviarnos mensajes y de resolver problemas sin cesar facilita el aprendizaje de la defusión. Se trata del anhelo de encontrar coherencia y comprensión en medio de nuestra cacofonía mental. Es un deseo absolutamente comprensible y que está incorporado en el mismo lenguaje; los procesos mentales desordenados resultan muy incómodos. Nos sentimos vulnerables cuando los pensamientos no encajan bien y, sobre todo, cuando son contradictorios. Queremos saber: «¿En qué

quedamos? ¿Qué es lo que creo de verdad y qué es cierto en realidad?».

En ocasiones, detectamos en nuestros pensamientos contradicciones que, en realidad, no lo son en absoluto. Pensamientos como «Quiero a mi marido, pero no soporto vivir con él» parecen contradictorios y, de hecho, eso es lo que se deduce por la conjunción disyuntiva *pero*. Expresada así, esta frase da a entender que tener estas dos emociones contradictorias en relación con el marido es ilógico. Sin embargo, lo cierto es que no es así en absoluto. Es muy posible que la siguiente formulación sea un reflejo más preciso de la realidad: «Quiero a mi marido *y* a veces pienso que no soporto vivir con él». Si nos parece una contradicción, es solo por la simplista norma cultural que afirma que solo podemos tener pensamientos positivos hacia las personas que amamos. Sin embargo, es absolutamente normal que nuestros seres queridos nos despierten emociones encontradas. Somos seres complicados. ¿Por qué no íbamos a inspirar respuestas complicadas?

En otras ocasiones, los pensamientos sí que son contradictorios si los entendemos literalmente. Por ejemplo, podemos pensar tanto «Soy una buena persona» como «Soy una mala persona», porque se trata de pensamientos que reflejan distintos aspectos de nuestro pasado. Piense en el proceso de intentar ordenar lógicamente los pensamientos como en algo parecido a intentar resolver una pelea entre dos niños de seis años. Si cree que ha de determinar cuál de los dos tiene la razón, tendrá que implicarse activamente en el tira y afloja. Sin embargo, si da un paso atrás y los observa con curiosidad y cierta diversión, la necesidad de elegir un ganador desaparecerá. Es posible que incluso pueda ayudarlos a superar el desacuerdo y a seguir trabajando juntos, aunque no consigan resolver la disputa original.

Este es el poder que nos otorga la defusión cognitiva. Libera la mente de la rigidez de pensamiento y nos permite encontrar maneras nuevas de gestionar los problemas y las aspiraciones.

El deseo de coherencia no solo es natural, sino que la ACT puede satisfacerlo si dejamos de esperar que desaparezcan las emociones y los pensamientos «desordenados». Eso nos permite dejar ir el «tener razón» como problema principal. Tal como muestra el siguiente diagrama del viraje de defusión, que usa la

metáfora de un embudo, la compulsión de imponer un orden falso a nuestros pensamientos canaliza gradualmente el anhelo de coherencia hasta convertirlo en una vida restringida. Si queremos dotar de coherencia nuestra historia para que se conforme a las expectativas sociales, sepa que ha llegado el momento de dejar de invertir en ese objetivo. Si estamos decidiendo seguir normas rígidas que ofrecen «respuestas» de coherencia simplistas a los interrogantes de la vida, sepa que es hora de soltar ese impulso. Por el contrario, disponemos de un tipo de coherencia constructiva a tan solo un viraje de distancia: el de prestar atención a los pensamientos que nos ayudan a vivir alineados con nuestros valores y dejar a un lado los pensamientos que nos lo impiden. Es lo que llamo «coherencia funcional», y canaliza el anhelo de coherencia hasta transformarlo en una vida expansiva, que en el diagrama está simbolizada por la metáfora del megáfono. Antes del viraje de la defusión, nos aferramos a la forma y obviamos la función. Después de virar, confiamos en la función por encima de la forma. Empezamos a aceptar lo caótico que puede llegar a ser el pensamiento y dirigimos la atención y la conducta a pensamientos que nos resultan útiles.

Lo más irónico es que, a medida que desarrollamos el hábito de la defusión, la mente gana en orden y en tranquilidad. Como la defusión nos ayuda a centrarnos en los pensamientos que nos resultan útiles, deja en segundo plano el caos mental. Ampliamos y reforzamos las redes mentales útiles.

ATRAPAR LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

El primer paso para hacer el viraje es tomar conciencia de lo automáticos y lo complicados que son los procesos cognitivos. Este es un objetivo que también compartía la TCC, cuyos métodos y alcance ha usado y ampliado la comunidad de la ACT. Uno de estos métodos consiste en poner por escrito la cadena de pensamientos que surgen cuando damos rienda suelta a la mente durante unos

minutos.

A continuación encontrará los pensamientos que escribí en cuanto me desperté la mañana del día en que empecé a escribir este capítulo:

> Ya es hora de levantarse. No, no lo es, si solo son las seis. Solo he dormido siete horas. Necesito ocho, ese es mi objetivo. Me siento gordo. Bueno, pues hoy toca tarta de cumpleaños, ¡buf! Es el cumpleaños de mi hijo, tengo que comer tarta. Bueno, sí, pero tampoco hace falta que sea una porción tan enorme. Seguro que ya he llegado a los ochenta y ocho kilos. Mecachis..., para cuando pasen los caramelos de Halloween y el pavo de Acción de Gracias seguro que paso de los noventa. O quizá no. Quizá podría perder un kilo y bajar a ochenta y siete. Quizá debería hacer más ejercicio. Total, es fácil, cualquier cosa será «más». Tengo que centrarme. Hoy tengo que escribir un capítulo. Me estoy retrasando. Quizá prestar atención a las voces y dejarlas correr sea una buena manera de empezar el capítulo. O mejor me vuelvo a dormir. Aunque quizá funcione. Jacque ha tenido una buena idea. Ha madrugado mucho hoy. Quizá debería levantarme y ver si está bien. Solo son las seis y cuarto, necesito dormir ocho horas. Llevo siete y media en la cama, aún no he llegado a las ocho.

Además de que son pensamientos en bucle, la mayoría de ellos tratan de normas y de reproches. Por otro lado, muchos afirman justo lo contrario que el pensamiento precedente. Estoy seguro de que este ir y venir mental le resulta conocido. Bienvenido a la especie humana.

Incluso los niños más pequeños entienden la manida imagen de la discusión entre el ángel y el demonio que llevamos sobre los hombros en los dibujos animados. Y la entienden porque discutir con nosotros mismos nos parece de lo más natural. Empezamos a hacerlo casi inmediatamente después de haber adquirido las habilidades lingüísticas y de que el Dictador Interior haya aparecido en escena. Cuando estamos profundamente concentrados en una tarea mental, la mente puede entrar en un estado de flujo en el que los pensamientos, las emociones y la conducta están en sintonía. Sin embargo, se trata de un estado temporal y lo más habitual es que la mente divague, en un proceso que, con frecuencia, se caracteriza por una gran cantidad de desconexión y desacuerdo internos.

Las regiones cerebrales que intervienen en la divagación mental reciben el nombre de «red neuronal por defecto», porque se activan automáticamente cuando el cerebro no presta atención a ninguna tarea específica. Es interesante mencionar aquí que las pruebas de imagen han demostrado recientemente que la red ejecutiva del cerebro, que es la que participa en la toma de decisiones, también

se activa mientras la mente divaga, lo que supone la prueba física de que, cuando no le prestamos atención, la mente se dedica a intentar ordenar pensamientos cacofónicos. La conciencia abierta que promueve la defusión ayuda a serenar la red neuronal por defecto, silencia la mente y la ayuda a centrarse en los pensamientos a los que decidimos prestar atención conscientemente. Podemos pensar en las habilidades para la defusión como en habilidades para la paz mental. Cuando experimentamos la coherencia funcional de una mente que presta atención a lo que funciona, sentimos cómo nos embarga la serenidad.

Pondré un ejemplo personal. Durante una conferencia en Stanford, hablé del increíble aumento que había experimentado el consumo de la medicación para dormir, pero en lugar de documentarlo en miles de millones de dólares, hablé de «billones» de dólares. En ese momento no me di cuenta del error que acababa de cometer, pero parece que mi mente sí que lo detectó, porque esa noche, me desperté de un salto, gritando: «¿Billones? ¡Idiota!». Unos segundos después estaba recorriendo el dormitorio a zancadas, castigándome por mi estupidez hasta que se me ocurrió hacer el ejercicio de repetición de palabras de Titchener, que he descrito en el Capítulo 4. Me senté en una esquina de la cama y, durante treinta segundos, repetí la palabra *idiota*. Y entonces paré. En cuestión de minutos había vuelto a conciliar el sueño. No quería perder más tiempo en eso, pero tampoco tuve que *convencer* a mi mente discutiendo con ella. Con eso solo hubiera conseguido subir el volumen de sus críticas.

Ahora, para darse cuenta de lo automáticos y circulares que son sus procesos de pensamiento, dedique un minuto a dirigir el pensamiento en la dirección que prefiera e intente seguirlo mientras avanza. Ponga por escrito todos los pensamientos que detecte durante el tiempo suficiente para poder capturarlos.

Una vez que haya terminado el ejercicio, repítalo dos veces más y vuelva a dejar que el pensamiento vaya por libre durante un minuto en cada ocasión. La segunda vez, imagine que ha de determinar si cada uno de los pensamientos que detecta es cierto o adecuado en su sentido literal. La tercera vez, imagine que los pensamientos son como las voces de unos niños de seis años

peleándose. Adopte una postura de curiosidad y diversión mientras los escucha, pero no haga nada al respecto, a excepción de observarlos. Dedique un minuto a cada proceso.

Es probable que la segunda vez se haya visto arrastrado a sus redes de pensamiento y que haya sentido que aumentaban de volumen cada vez más, al igual que su atención al contenido de los pensamientos. Quizá se haya dado cuenta de que ha empezado a discutir con su propia mente.

Por el contrario, es probable que la tercera vez se haya fijado más en el flujo de los pensamientos y apostaría a que el contenido específico de estos ha perdido importancia también. Ha tenido la sensación de estar fuera de la discusión.

Esta diferencia explica por qué los ejercicios de defusión debilitan el vínculo entre los pensamientos automáticos y la conducta; nuestra capacidad para tomar perspectiva de los pensamientos aumenta a medida que practicamos.

EL PODER TRANSFORMADOR DE LA DEFUSIÓN

Aprender a defusionarse ha ayudado a muchas personas a hacer cambios drásticos en su vida, incluso cuando habían quedado prácticamente incapacitadas por sus pautas de pensamientos negativos. Por ejemplo, dos de las personas que han contribuido de forma significativa al desarrollo de la ACT descubrieron que la defusión había sido crucial a la hora de ayudar a una clienta a superar el poder que la rumiación ejercía sobre su vida.

Las personas que rumian constantemente son más propensas a sufrir distintos problemas de ansiedad y del estado de ánimo, como la ansiedad flotante que abunda en lo que llamamos «trastorno de ansiedad generalizada» (TAG). Las dos investigadoras que han trabajado más para aplicar la ACT al TAG son Sue Orsillo y Liz Roemer, de la Universidad de Suffolk y la Universidad de Massachusetts (ambas en Boston, Estados Unidos), respectivamente. Sue y Liz abordan la fusión cognitiva con métodos del *mindfulness* con los que enseñan a las personas a separarse de los pensamientos rumiativos y a observarlos desde la distancia.

Bea es una de sus clientas estrella. Si la viera, no adivinaría jamás que la fusión estuvo a punto de echar a perder su carrera

profesional. Ahora exuda seguridad en sí misma, pero no siempre fue así. Estaba en la carrera para obtener el puesto de profesora titular en el Departamento de Ciencias Políticas de una universidad importante y la consideraban un gran activo por su potente inteligencia, su talento en teoría política y su larga experiencia como activista social (una combinación tan inusual como vital en el mundo de las ciencias políticas). Al principio, ser objeto de unas expectativas tan elevadas le resultó halagador, pero pronto empezó a sentirse como un conejo paralizado de miedo bajo los focos de sus propias posibilidades.

«La intensidad de tener que aprender a enseñar y a escribir a ese nivel tan exigente resultaba abrumadora», me explicó. Mientras se esforzaba en aprender la disciplina de la escritura de artículos académicos, se empezó a preguntar constantemente: «¿Será lo bastante bueno?» o «¿Cuándo acabaré este artículo?». Rumiaba y rumiaba y, cuanto más rumiaba, menos escribía. No pasó mucho tiempo antes de que el mensaje negativo de «Voy a fracasar» pasara a formar parte de la angustiosa cacofonía mental. Acabó absolutamente abrumada.

Quedaba atrapada durante horas y horas en detalles anodinos, por ejemplo, si los márgenes que había establecido en la página eran los adecuados. La rumiación la llevó a la parálisis conductual, una parálisis que se prolongó durante dos años. Tal era la desesperación por enviar *lo que fuera* junto a la documentación para la renovación de su contrato como profesora asociada (que demoraría unos años más la decisión definitiva acerca de la titularidad), que buscó un artículo que tenía a medias, lo adjuntó a la documentación y pulsó el botón de enviar.

Sus colegas quedaron horrorizados. Veían su potencial y querían luchar por ella, pero eso era inaceptable. Algo tenía que cambiar. Y rápido.

Y sí, algo *cambió*. A peor.

Bea recurrió a la cerveza y al Adderall (una anfetamina que a veces recibe el nombre de «droga de los estudiantes», porque se abusa mucho de ella para alargar las horas de estudio en las universidades). Cuando mezclaba la cerveza y el Adderall, Bea apenas distinguía entre arriba y abajo.

Pudo escapar de esta caída libre al vacío cuando Sue y Liz le

enseñaron técnicas de defusión. Le enseñaron a observar sus propios pensamientos desde la distancia y con actitud de curiosidad. Uno de los ejercicios que le enseñaron, las «hojas en un arroyo», se ha convertido en una de las bases de la ACT. Si quiere, puede hacerlo ahora mismo. Normalmente se hace con los ojos cerrados, como una meditación guiada.

> Imagine que está observando un arroyo cuyas aguas discurren en silencio y sobre las que flotan grandes hojas de árbol. Coloque cada uno de los pensamientos que le vengan a la mente sobre esas hojas y observe cómo se alejan río abajo. Si alguno vuelve a aparecer, tranquilo, deposite esa segunda versión sobre otra hoja. El objetivo es quedarse junto al arroyo, observando sus pensamientos. Si se da cuenta de que ha desconectado del ejercicio y que la mente se ha ido a otro lugar (algo que sucede con frecuencia), intente identificar qué es lo que ha desviado su atención. Casi con toda seguridad, se tratará de la fusión cognitiva con algún pensamiento. Le ha venido algo a la mente y, en lugar de depositarlo sobre la hoja, se ha enganchado a su contenido y eso ha activado los pensamientos automáticos. Una vez que haya visto cómo funciona el «activador de fusión», regrese al arroyo y vuelva a empezar.

Bea tuvo que empezar por la defusión, porque no hubiera podido hacer ningún otro avance si no liberaba antes su mente de la rumiación. Cuando lo consiguió, pudo hacer progresos rápidamente, aprendió a hacer el resto de los virajes y al cabo de tan solo un mes ya volvía a escribir de forma productiva. Lo mejor fue que, como resultado de ese trabajo, al final le concedieron la titularidad.

Cuando aprendemos habilidades de defusión, podemos redirigir la energía que invertíamos en anhelos contraproducentes hacia el aprendizaje que supone dejarnos guiar por la experiencia. Aprendemos a valorar la función sobre la forma. Y, a medida que experimentamos los beneficios de centrarnos en pensamientos útiles, cada vez nos sentimos más motivados para defusionarnos de la voz del Dictador, por lo que creamos un bucle de retroalimentación positiva.

Sarah Watts, una columnista de ABC News, experimentó en primera persona el poder de la defusión durante su recuperación de un estado de ansiedad incapacitante. Describió así cómo la había ayudado: «Al cabo de unas semanas y de mucha práctica, incluso los pensamientos que antes me paralizaban por completo (“El cáncer me matará”, “Voy a tener otro cólico nefrítico”) habían aflojado su garra. Ya no eran ni ciertos ni falsos. Eran pensamientos, sin más, y yo podía hacer lo que quisiera con ellos». Sentía que su vida se abría cada vez más y concluyó: «¡Así deben sentirse las personas

normales!».

No, lo cierto es que no. Así es como se sienten las personas que dejan de dar prioridad a la forma mental sobre la función mental. Por desgracia, *no* es lo normal, pero sí que está al alcance de todos.

CÓMO PREPARARSE PARA PRACTICAR LA DEFUSIÓN

Merece la pena empezar con una evaluación inicial del nivel de malestar que le causan los pensamientos negativos. El primer paso consiste en completar el cuestionario de fusión cognitiva, un instrumento de evaluación rápido.

CUESTIONARIO DE FUSIÓN COGNITIVA

Debajo encontrará una lista de afirmaciones. Por favor, puntúe en qué grado cada afirmación es verdad para usted haciendo un círculo en los números de al lado. Utilice la siguiente escala para hacer su elección.

1	2	3	4	5	6	7
Nunca es verdad	Muy rara-mente es verdad	Rara-mente es verdad	A veces es verdad	Frecuen-temente es verdad	Casi siempre es verdad	Siempre es verdad

1. Mis pensamientos me causan angustia o dolor emocional.

1 2 3 4 5 6 7

2. Me quedo tan enganchado a mis pensamientos que no soy capaz de hacer las cosas que más quiero hacer.

1 2 3 4 5 6 7

3. Analizo las situaciones demasiado, hasta el punto de que no me resulta útil.

1 2 3 4 5 6 7

4. Lucho contra mis pensamientos.

1 2 3 4 5 6 7

5. Me enfado conmigo mismo por tener determinados pensamientos.

1 2 3 4 5 6 7

6. Tiendo a enredarme mucho en mis pensamientos.

7. Me resulta muy difícil dejar pasar los pensamientos molestos, incluso cuando sé que hacerlo me ayudaría.

Ahora sume las puntuaciones individuales y calcule la puntuación global. Aunque la correspondencia entre la puntuación y el grado de fusión cognitiva no es estricta, podemos aplicar la norma general de que, si ha obtenido un resultado inferior a veinte puntos, piensa de un modo razonablemente flexible. A medida que la puntuación asciende entre los veinte y los treinta puntos, la fusión se hace cada vez más dominante y los métodos que le presenta este capítulo lo ayudarán a adoptar la distancia necesaria de sus pensamientos. De todos modos, aunque su pensamiento ya sea defusionado y flexible, merece la pena que practique los métodos de defusión, por el mismo motivo que merece la pena hacer ejercicio físico aunque ya esté en forma. La práctica mantendrá en forma su flexibilidad mental.

Con el tiempo, la toma de conciencia de los procesos cognitivos nos ayuda a darnos cuenta de cuándo volvemos a fusionarnos con ellos. Estos son los signos clave que debemos recordar:

1. Sus pensamientos empiezan a parecerle predecibles. Ya los ha tenido en múltiples ocasiones, por lo que ahora casi parecen formar parte de usted. Tome nota de esos pensamientos, literalmente. Póngalos por escrito y practique cómo defusionarse de ellos.
2. Tiene la sensación de haber despertado de una especie de ensoñación. Eso significa que ha desaparecido en sus pensamientos durante un rato. Es posible que se dé cuenta de que, de hecho, ha pasado mucho tiempo y ahora se ha retrasado en la tarea que se suponía que debía estar haciendo. Cuando esto le suceda, haga lo mismo que en el ejercicio de las hojas en el río: intente rebobinar los pensamientos e identificar el momento en el que ha desaparecido. Eso lo ayudará a identificar los estímulos.
3. Los pensamientos se vuelven muy comparativos y evaluadores y empiezan a divagar. Cuando se dé cuenta de que le está

sucediendo esto y vuelva a centrar la mente en lo que es efectivo (en busca de coherencia funcional), la actividad evaluadora se detendrá. Si detecta que la mente avanza en círculos o que su evaluación se centra en usted mismo y empieza a compararse, ha llegado el momento de defusionar. Tenga, como muestra, esta sucesión de pensamientos: «¿Puedo deducir esa cena como una contribución a obras sociales? Sí, creo que sí. Menos mal que me he dado cuenta, a otros se les habría pasado, pero a mí no. ¡Creo que se le habría pasado hasta a mi gestor!».

4. Detecta que su mente ha entrado en modo hiperactivo y que está sumida en una pelea llena de contradicciones, reproches y normas: «¡No, te equivocas! ¡No necesitas esa rosquilla! Engordarás. Bueno, engordarás aún más. Por eso huye de ti. Vamos, hombre, solo es una rosquilla...».

LA FLEXIBILIDAD COGNITIVA PROMUEVE LA CREATIVIDAD

Aprender la habilidad de la defusión no solo nos ayuda a afrontar situaciones dolorosas, sino que también amplía el abanico de posibilidades que tenemos en cuenta cuando intentamos resolver cualquier tipo de problema. En otras palabras, refuerza nuestra flexibilidad cognitiva.

A continuación encontrará una manera rápida y directa de evaluar lo flexible que es, cognitivamente hablando. Es la «tarea de usos alternativos» y una de las maneras más habituales de medir la flexibilidad cognitiva. ¿Preparado?

Mire a su alrededor y elija uno de los objetos cotidianos que tenga cerca. Un lápiz, unas gafas, un clip, un sobre..., lo que sea. Ahora, programe el temporizador del móvil para que suene dentro de dos minutos. Prepárese para ponerlo en marcha cuando le diga «¡Ya!». La tarea consiste en lo siguiente: en estos dos minutos, diga todas las utilidades distintas que podría tener ese objeto, y cuéntelas o regístrelas de algún modo para que sepa exactamente cuántas se le han ocurrido. Preparados, listos... ¡Ya!

La puntuación obtenida es el número de usos distintos que se le hayan ocurrido. Los investigadores de la flexibilidad cognitiva lo consideran una medida de *fluidez*, es decir, de la tasa relativa del

cumplimiento de la tarea. Por si quiere saber cómo lo ha hecho, una puntuación de fluidez normal en esta tarea durante dos minutos es de ocho o nueve. Si estuviera participando de verdad en un estudio sobre la flexibilidad cognitiva, los investigadores evaluarían también el nivel de excentricidad de los usos alternativos que se le hayan ocurrido. Por ejemplo, si ha estado pensando en usos alternativos para sus gafas, habría obtenido una puntuación más elevada diciendo que las podría usar para remover una bebida o aumentar el calor de la luz del sol o, quizá, incluso como adorno de Navidad, porque son ideas fuera de lo habitual.

Es muy probable que, durante la tarea, se haya dado cuenta de cómo interfería la fusión con los pensamientos. Por ejemplo, si se le ha ocurrido que podría remover una bebida con las gafas, quizá haya seguido pensando en qué otras cosas podría remover, en lugar de pasar a un uso completamente distinto. Es lo que llamamos «fijación funcional».

Irónicamente, cuando nos alejamos de la dominación del Dictador Interior y de la mente dedicada a la incesante resolución de problemas, podemos usar la mente para resolver otras cuestiones de un modo más creativo. Retomaremos este tema en el Capítulo 18, cuando hablemos del aprendizaje y el desempeño. La investigación en ACT ha demostrado cómo podemos usar el entrenamiento en flexibilidad cognitiva para aumentar la inteligencia.

Si aprendemos a pensar en la voz interior como en un asesor en lugar de como en el Dictador, nos puede ser de gran ayuda. Tal como sucedía en la historia del mago de Oz, que dijo no ser mala persona, sino mal mago, podemos aprender a ver que la mente no es mala ni perjudicial por sí misma, siempre que no la dejemos dictar rígidamente nuestra conducta. Es una herramienta y, cuando aprendemos a mantenerla a raya, nos resulta aún más útil. Tal como he escrito antes, tenemos una mente muy buena, pero dictadores muy malos.

EJERCICIOS PARA EMPEZAR

A continuación encontrará cuatro de las técnicas de defusión más utilizadas. Las dos primeras son dos ejercicios para desarrollar la

habilidad de la defusión en general, y la tercera y la cuarta se han adaptado para la defusión de pensamientos problemáticos específicos. Estos cuatro ejercicios constituirán la base de su práctica inicial de la defusión. Durante las dos primeras semanas de aprendizaje de la defusión, practíquelos todos al menos una vez al día. Además, si durante el resto de la jornada se da cuenta de que se ha quedado atrapado en un pensamiento, use un par de las técnicas para librarse de él.

Si quiere, puede seguir leyendo acerca del resto de los métodos, pero mi consejo es que antes lea el resto de los capítulos de esta segunda parte y luego vuelva atrás para practicar los ejercicios adicionales. Al final, podrá seleccionar el conjunto de ejercicios que le haya funcionado mejor y que recuerde con más facilidad, para poder usarlos sobre la marcha, siempre que los necesite.

Es importante que incorpore algunos ejercicios de defusión a su vida cotidiana, porque lo ayudarán a pensar de un modo cada vez más flexible. El objetivo no es lograr hacer el viraje específico, sino aprender a bailar. Tendrá que seguir desarrollando la habilidad de la defusión durante el resto de su vida; al igual que quienes meditan siguen trabajando sus habilidades de meditación, necesitamos practicar la defusión durante toda la vida para evitar que el anhelo de coherencia nos lleve a intentar dar coherencia a todos nuestros pensamientos. Es imposible alcanzar ese tipo de coherencia, que podríamos llamar «coherencia literal». Sin embargo, aprender a usar lo que nos resulta útil y dejar a un lado lo demás («coherencia funcional») no solo es posible, sino que también nos ayuda.

Aunque es habitual, o incluso útil, experimentar la sensación de liberación y de distancia en cuestión de minutos, tenga cuidado. Es posible que la mente intente convencerlo de que ha resuelto el problema de la fusión y que puede pasar a otra cosa. No se lo crea. La fusión nunca queda atrás. Lo que sucede es que el Dictador Interior le está ofreciendo un pensamiento nuevo y peligroso del que ha de defusionarse. Por bien que se le dé la defusión, su mente seguirá formando pensamientos con los que se fusionará de forma natural («¡Soy el mayor experto en defusión del mundo mundial!»). Es crucial que sea consciente de esta tendencia. Hace ya más de treinta años que practico la defusión y aún me sorprendo enredado en mis pensamientos. A diario. Me sucede a diario. A estas alturas,

hay veces en que darme cuenta de ello basta para desenredarme, pero si no es así, me lanzo inmediatamente a alguno de los ejercicios de defusión. Hay veces en que la fusión se prolonga durante un tiempo. Es inevitable. El objetivo es mejorar, no alcanzar la perfección.

Un aviso: es posible que alguno de los ejercicios le resulte extraño o incluso absurdo. No se preocupe. De hecho, le será útil tomárselo con sentido del humor (¡*somos* seres divertidos!). Abórdelo desde una postura compasiva hacia sí mismo.

1. Desobedezca deliberadamente

Permítame que empiece por un ejercicio que estoy seguro que le desconcertará. Confíe en mí.

Levántese y lleve el libro consigo mientras recorre poco a poco la habitación y lee varias veces en voz alta la siguiente frase (hágalo de verdad, *mientras camina*). ¿Sí? ¿Preparado? Levántese. Camine. Lea. ¡Ya!

Esta es la frase: «No puedo caminar por la habitación».

¡Siga caminando! Repita la frase lentamente, pero con claridad, mientras camina. Repítala como mínimo cinco o seis veces.

«No puedo caminar por la habitación.»

Ahora puede volver a sentarse.

Es algo insignificante, ¿verdad? Apenas es meterle el dedo en el ojo al Dictador Interior. Un tironcillo a la capa de Superman.

Este ejercicio fue uno de los primeros que descubrimos para la defusión: lo usamos ya en estudios sobre la ACT que llevamos a cabo a principios de la década de 1980. Aunque parece un ejercicio tonto, un equipo en Irlanda demostró en un experimento de laboratorio reciente que aumentaba en un 40% y de forma inmediata la tolerancia al dolor inducido experimentalmente. No me refiero a que los participantes *dijeran* que podían tolerar el dolor. Me refiero a que los participantes estuvieron dispuestos a mantener la mano sobre un plato muy muy caliente (no tanto como para causar lesiones, pero sí para provocar dolor real) durante un periodo de tiempo un 40% más prolongado justo después de haber dicho una cosa mientras hacían la contraria.

Piense en ello. Incluso la más mínima demostración de que el

poder que la mente ejerce sobre nosotros no es más que una ilusión puede otorgarnos rápidamente mucha más libertad para llevar a cabo tareas difíciles. Es muy fácil incorporar este ejercicio a la vida cotidiana de forma regular (justo ahora estoy pensando que no puedo escribir esta frase. ¡No puedo!).

Y esto no ha hecho más que empezar.

2. Póngale nombre a su mente y escúchela con educación

Si su mente tiene nombre, es distinta de «usted». Cuando escucha a alguien, puede decidir si está de acuerdo o no con lo que dice y, además, sabe que la mejor manera de no entrar en conflicto es no discutir con él o con ella para que esté de acuerdo con usted. Esa es la misma postura que debe adoptar con su voz interior. El trabajo de procesos ha demostrado que ponerle nombre a la mente nos ayuda a conseguirlo. La mía se llama George. Elija el nombre que más le guste, incluso señor o señora Mente funcionará. Ahora salude a su mente llamándola por su nuevo nombre, como si se la acabaran de presentar en una fiesta. Si tiene gente cerca, puede hacerlo mentalmente. No hace falta asustar a nadie.

3. Agradézcale a su mente lo que intenta hacer por usted

Ahora escuche a su mente durante un tiempo y, cuando empiece a parlotear, responda con algo parecido a esto: «Gracias por esa idea, George. Te la agradezco de verdad». Si le habla con desdén, la mente seguirá resolviendo problemas. Sea sincero. Puede añadir: «Entiendo que quieres ayudarme y te lo agradezco sinceramente. Pero lo tengo controlado». Si está solo, puede decirlo en voz alta.

Es muy probable que su mente intente resistirse con pensamientos como «¡Menuda tontería! Esto no me servirá de nada». Si es así, respóndale de nuevo: «Gracias por esa idea, George. Gracias. Entiendo que quieres ayudarme». De hecho, incluso puede invitarla a hacer más comentarios desde una postura de curiosidad desapasionada: «¿Te gustaría añadir algo más?».

4. Dígalo cantando

Este método es especialmente potente cuando nos descubrimos muy enganchados a un pensamiento. Transfórmelo en una frase e intente cantarlo (en voz alta si está solo y mentalmente si tiene compañía). Cualquier melodía sirve. La mía es la de *Cumpleaños feliz*. No se preocupe por dar con una letra ingeniosa ni por la rima. No está haciendo el *casting* para un programa de talentos. Lo único que ha de hacer es repetir el pensamiento al son de la melodía. Intente encontrar un pensamiento que le resulte molesto ahora mismo y pruébelo. Pruebe con distintas melodías. Cante rápido. Cante despacio. La medida del «éxito» no es la desaparición del pensamiento, ni que pierda potencia o se vuelva increíble. Es que pueda verlo como un pensamiento y que lo vea así cada vez con más claridad.

MÉTODOS ADICIONALES

5. Del revés

Piense en una palabra negativa que condense un pensamiento difícil y recurrente, y repítala del revés. Por ejemplo: «Lo que pasa es que soy un idiota». Diga: «¿Sabías que idiota al revés es *atoidi*?». Las interrupciones extrañas, como esta, nos recuerdan que solo estamos pensando. Y esa es la cuestión: dar un paso atrás y mirar *a* los pensamientos, no *desde* los pensamientos (una variante divertida de este ejercicio es aplicar la canción *The Name Game*, de Shirley Ellis, a la palabra: «¡Idiota, idiota, *bo burpid, banana fana fo furpid, fe fi mo murpid.* ¡Idiota!».

6. Mírelo como si fuera un objeto

Sostenga el pensamiento frente a usted y hágase preguntas acerca de él. Si tuviera tamaño, ¿cómo sería de grande? Si tuviera forma, ¿qué forma tendría? Si tuviera color, ¿de qué color sería? Si tuviera velocidad, ¿cuán rápido iría? Si tuviera fuerza, ¿hasta qué punto sería fuerte? Si tuviera textura, ¿qué tacto tendría? Si tuviera consistencia interna, ¿cómo sería?

Si el poder del pensamiento en cuestión sigue sin mermar

después de haber respondido a estas preguntas, céntrese en sus *reacciones* al pensamiento, sobre todo en los juicios, las predicciones, las emociones negativas o las evaluaciones (por ejemplo: «¡No lo quiero! ¡Lo odio!»). Retenga ese pensamiento. A continuación, elija una reacción básica que le parezca fundamental. Desplace el primer pensamiento a un lado y coloque frente a usted esa reacción. Después, responda a las mismas preguntas: si tuviera tamaño, ¿cómo sería de grande?, etcétera.

Una vez que las haya respondido todas, vuelva a observar el primer pensamiento. ¿Sigue siendo del mismo tamaño, forma, color, velocidad, fuerza, textura y consistencia? Con frecuencia, descubrirá que se ha transformado y que ha perdido impacto.

7. Una voz diferente

Diga en voz alta el pensamiento problemático, pero con otra voz. Puede elegir la voz del político que menos le guste, la de un personaje de dibujos animados o la de un actor de cine. Pruebe con varias voces distintas. Sin embargo, recuerde que jamás de los jamases ha de ridiculizarse a sí mismo. Las voces están ahí para ayudarlo a observar los pensamientos, no para reírse de ellos ni de usted.

8. El ejercicio de la mano

Imagine que se ha escrito el pensamiento en cuestión en la palma de la mano (no es necesario que lo haga de verdad, siempre que sepa que está ahí). Acérquese la mano a la cara. Así le resultará casi imposible ver nada más. De hecho, es difícil ver incluso la mano y el pensamiento escrito sobre ella. Esta es una metáfora visual de la fusión: el dominio del pensamiento sobre la conciencia.

A continuación, aleje la mano con el pensamiento aún escrito en ella. Entonces le resultará más fácil ver otras cosas, además de la mano. Luego, desplácela ligeramente hacia un lado, de modo que pueda verla si lo desea, pero que pueda ver con claridad lo que tiene delante. Estas acciones simulan la actitud que ha de adoptar respecto a sus pensamientos. Siempre que se encuentre dominado

por un pensamiento, fíjese en lo cerca de usted que está. ¿Es como tener la mano justo delante de la cara o se ha ladeado ligeramente? Si lo tiene delante, intente desplazarlo un poco hacia un lado. Fíjese en que no se ha librado de él; de hecho, puede verlo incluso mejor. Sin embargo, desde esta posición puede hacer muchas otras cosas al mismo tiempo; y ese es el objetivo principal de la defusión.

9. Llévelo con usted

A continuación, escriba el pensamiento en un trozo de papel y sosténgalo en alto. Mírelo tal como miraría una página preciosa y frágil de un manuscrito antiguo. Esas palabras son un eco de su historia. Aunque se trate de un pensamiento doloroso, pregúntese si está dispuesto a honrar esa historia decidiendo llevar ese pedazo de papel con usted. Si puede responder que sí, métalo cuidadosamente en la cartera o en el bolsillo de atrás del pantalón y llévelo consigo. Durante los días que lo porte encima, toque de vez en cuando el bolsillo o el monedero donde lo guarde, para reconocer que lo acompaña en su viaje y transmitirle que es bienvenido.

10. El niño pequeño

Este ejercicio le ayudará a desarrollar una mirada compasiva hacia sí mismo. Es de vital importancia que seamos conscientes de que defusionarnos de nuestros pensamientos no significa burlarnos de nosotros mismos o criticarnos por tenerlos. No es ridículo. Es un ser humano, y el lenguaje y la cognición humanos son como un tigre que, inevitablemente, nos lleva a territorio peligroso. Ninguno de nosotros puede impedir completamente que la mente forme pensamientos perjudiciales.

Recupere un pensamiento difícil que lo acompañe desde hace mucho tiempo e imagínese tan joven como le sea posible teniendo ese pensamiento u otros similares. Dedique un tiempo a imaginar qué aspecto tenía a esa edad, cómo era su cabello, cómo se vestía... Entonces, en su imaginación, pronuncie esas palabras con la voz que tenía de niño. De hecho, intente decirlas en voz alta, pero poniendo voz de niño o niña. Si está solo, intente reproducir esa voz

en alto; si no, hágalo mentalmente. Entonces, piense en qué haría si se encontrara de verdad en esa situación y su objetivo fuera ayudar a ese niño. Imagínese ayudándolo; por ejemplo, dándole un abrazo. Ahora pregúntese: «Metafóricamente hablando, ¿cómo puedo darme ese abrazo a mí mismo?», y vea si se le ocurre alguna idea útil.

11. Hacerlo público y la defusión

Cuando haya adquirido práctica distanciándose de los pensamientos críticos, puede pasar a métodos más avanzados que se basan en abrirse a los demás. Solo son más avanzados en el sentido de que es importante haber hecho previamente el trabajo interno y no esperar que compartir la experiencia con los demás haga todo el trabajo por usted. Compartir con los demás puede ayudar a desarrollar habilidades de defusión más fuertes, pero obligarse a ir más allá de su zona de confort puede ser contraproducente si no está preparado. No es un caballo al que hay que fustigar. Soltar los pensamientos fusionados es un trabajo interno muy emotivo y empieza por usted mismo y por la persona que ve en el espejo.

Robyn Walser, una experta en la ACT que trabaja en el Departamento de Asuntos de Veteranos de Palo Alto (Estados Unidos), desarrolló esta práctica durante su trabajo con veteranos en terapias de grupo. Muchos soldados regresan de las zonas de guerra con trastorno de estrés postraumático (TEPT), con frecuencia después de haber sufrido un trauma moral, y muchos mantienen pensamientos muy difíciles y muy críticos acerca de sí mismos y de sus acciones. Mientras indagaba en estas autocríticas fusionadas en las sesiones de grupo, Robyn se dio cuenta de que se topaba una y otra vez con pensamientos que los veteranos estaban dispuestos a soltar, pero acerca de los que aún no habían dado el paso definitivo para la defusión.

Hizo algo muy valiente. Les pidió que escribieran ese pensamiento autocrítico en grandes letras mayúsculas en una etiqueta y que se la pegaran en el pecho antes de entrar en la sesión grupal. Iba a ser como una especie de declaración: «No voy a permitir que este pensamiento siga destrozándome la vida».

Escribieron palabras que harían llorar: *asesino, malvado, peligroso, roto*. Si usted estuviera fusionado con el pensamiento de

que es un asesino, pegárselo sobre el pecho no le serviría de mucho. Es posible que incluso lo abrumara en exceso, porque ahora sabría que los demás conocen su secreto. Sin embargo, si ya fuera capaz de observar la evaluación como un pensamiento más y hubiera decidido no seguir permitiendo que lo dominara, llevarlo en el pecho sería una potente declaración pública de esa decisión.

La potencia de esta práctica me dejó impactado la primera vez que la usé. La estaba presentando en un taller y quise participar. Tuve el impulso de escribir la palabra *malo*, lo que me sorprendió, porque no era un pensamiento consciente que tuviera acerca de mí. Ni siquiera recuerdo haberme reñido por ser malo. Pero ahí estaba.

De repente, me asaltó el recuerdo de una ocasión, cuando tenía seis o siete años de edad, en la que me sorprendieron armado con una lupa intentando averiguar lo rápido que correría una tarántula si le calentaba mucho el trasero. Vivía en una zona a las afueras de San Diego en la que había muchas tarántulas, que despertaban tanta fascinación en mis amigos como en mí mismo. Jugábamos con los pobres bichos, como esa vez con las lupas. No nos dimos cuenta de que mi madre estaba detrás de nosotros y se quedó horrorizada. La expresión de su rostro era una mezcla de asco, espanto e ira; hubiera podido convertir en piedra cualquier criatura viviente. Me había olvidado por completo del incidente y recordarlo me provocó náuseas de vergüenza. En ese momento, me di cuenta de que desde entonces había llevado conmigo el miedo de ser *malo*.

Escribí «malo» en grandes letras mayúsculas en una etiqueta y me la pegué en el pecho. Cuando, durante la pausa, fui a buscar un café, me sorprendí al darme cuenta de que había girado el cuerpo inconscientemente para que el cocinero del taller no viera lo que había escrito, tal seguía siendo la potencia del pensamiento. Sin embargo, veinte minutos después, al final del taller, me di cuenta de que el pensamiento había desaparecido por completo. ¡Por completo! Décadas de vergüenza oculta se acababan de esfumar como por arte de magia. Ligeramente eufórico, dejé la etiqueta en la chaqueta y la llevé conmigo a todas partes durante los dos días siguientes. ¡Algunos camareros me lanzaron miradas muy raras! Yo me limitaba a sonreír mientras pensaba: «No pienso seguir huyendo de *malo* durante el resto de mi vida».

Durante los años que siguieron, reuní un montón de etiquetas

de este tipo: *indigno de ser amado, enfermo, triste, bochornoso, poco de fiar, odioso, fraude, vacío, cruel, mentiroso, pervertido, enfadado, ansioso, peligroso*.

No soy el único. Rikke Kjelgaard, una terapeuta de ACT holandesa, grabó un vídeo de terapeutas ACT sosteniendo trozos de papel con sus autocríticas negativas escritas en ellos. Es triste y, al mismo tiempo, valiente y humano. Merece la pena verlo: <http://bit.ly/OurCommonFate>.

Desarrollé una variación de este método para usarla en talleres numerosos y usted puede usarla con amigos en quienes confíe. Pido a las personas que se pongan en dos filas, cada una de entre veinte y treinta personas, mirándose a la cara, y les invito a que miren durante unos segundos la etiqueta de la persona que tienen delante y que reflexionen sobre el dolor y el daño que esa autocrítica negativa le ha podido causar a lo largo de su vida. Entonces, solicito que miren directamente a la cara a la persona que tienen delante durante unos treinta segundos, con una mirada de compasión por la carga que ha llevado a sus espaldas y de apreciación por el valor que ha necesitado para dejarla caer. Entonces, las dos filas se mueven en direcciones opuestas y se forman nuevas parejas, que repiten el proceso hasta que todas, entre veinte y treinta, hayan hecho el trabajo.

Al final del ejercicio, la mayoría está a punto de romper a llorar y de abrazar al resto de los participantes. Casi todos podrían llevar cualquiera de las etiquetas como si fueran la suya. Entonces, tanto su mente como su corazón se dan cuenta de algo muy potente: todos tenemos los mismos secretos. Y, sin embargo, nos aislamos con nuestra vergüenza y nuestras autocríticas, sin entender que todos estamos en un viaje muy similar.

Hay muchas otras maneras de empezar el proceso de compartir como método de defusión. Puede imprimir una camiseta o una gorra con el nombre de sus miedos e inseguridades; puede escribir un libro y hacer una lista (¡caramba!, ¡si es lo que acabo de hacer yo!); puede compartir parte de su intimidad en conferencias (¡siempre y cuando antes haya hecho su trabajo interior!); puede tener una conversación honesta con sus hijos acerca de sus autocríticas y de las de ellos; puede escuchar atentamente cuando otros compartan su intimidad con usted y compartir parte de la

suya a cambio.

Si lo hace con responsabilidad, descubrirá una sensación de libertad y de reconexión con los demás, y en cuestión de minutos o de horas empezará a desprenderse de los pensamientos negativos que llevan años motivando su conducta.

Capítulo 10

EL SEGUNDO VIRAJE
EL YO: EL ARTE DE TOMAR PERSPECTIVA

Evoque un recuerdo de cuando tenía cuatro o cinco años de edad. Con un poco de esfuerzo, podrá ponerse detrás de los ojos de su propio yo cuando era mucho más joven y volver a experimentar la situación.

Acaba de entrar en contacto con el «yo» observador, que aparece cuando la mente adquiere la capacidad de aplicar la toma de perspectiva cognitiva. A partir de ese momento, la sensación de observar desde el interior de nuestra propia mente y desde la perspectiva del yo es una constante en nuestra vida. He dado el nombre de «yo trascendente» a este yo del que tomamos conciencia, porque nos acompaña siempre, independientemente de dónde estemos, de con quién estemos o de cuál sea la situación. En el mismo momento en que desarrollamos esta conciencia, empezamos a construir una historia del yo (el yo conceptualizado) que puede llegar a interferir con la conciencia del yo trascendente. Ponemos tal empeño en reforzar y defender la historia que tejemos que acabamos intentando ocultar aspectos de quiénes somos y de nuestras experiencias, no solo a los demás, sino también a nosotros mismos.

EL ANHELO DE PERTENENCIA

Los seres humanos anhelamos ser vistos, cuidados e incluidos como miembros del grupo. Somos primates sociales; evolucionamos en pequeñas manadas y grupos, y pertenecer a ellos era, literalmente, cuestión de vida o muerte. Aunque se trata de un anhelo saludable, muchas de las maneras en que nuestra mente intenta satisfacerlo nos provocan dolor psicológico. Mentimos acerca de nosotros mismos para defender nuestro ego, nos hacemos las víctimas, nos reprochamos no haber podido satisfacer unas expectativas exageradas e impuestas para satisfacción de los demás, y nos dejamos consumir por el miedo al rechazo y por los desdenes

percibidos.

Si reflexionamos acerca de la búsqueda de autoestima, vemos con crudeza el perjuicio que causa. Construir una autoestima elevada es un objetivo digno. Por lo general, se asocia a emociones positivas y a una mayor iniciativa. Las personas con una autoestima elevada acostumbran a considerarse populares, inteligentes y atractivas y, aunque admiten los errores que puedan haber cometido en el pasado, suelen creer que han aprendido de ellos y que están avanzando hacia un futuro mejor. Todo eso suena maravilloso y, en cierta medida, lo es. Sin embargo, la búsqueda de autoestima no siempre termina ahí. Con frecuencia, esa búsqueda desemboca en autoengaños tóxicos y en dolor psicológico.

La investigación ha demostrado que cuando nos centramos en construir, proteger y mantener la autoestima, podemos *perder* capacidad para centrarnos en lo que realmente valoramos, mientras que la probabilidad de que nos sintamos presionados, estresados y ansiosos, y de que tengamos más dificultades para afrontar los retos aumenta. Por ejemplo, los estudiantes que basan su autoestima en los logros académicos sufren cuando obtienen una mala nota y son más vulnerables a la depresión, sobre todo si ya tenían propensión. Del mismo modo, las personas que generan historias con filtros rosados acerca de sí mismas tienden a acabar pensando que son mejores que las demás. Es decir, en lugar de ayudarnos a sentir que pertenecemos a un grupo, aferrarnos a nuestras historias personales conduce al aislamiento y la soledad.

La verdadera autoestima es maleable y está abierta a nuestros fallos. Por el contrario, la autoestima que construimos sobre premisas falsas es rígida, está muy defendida y rechaza la honestidad acerca de uno mismo. La diferencia reside en la fusión con nuestras historias personales conceptualizadas.

Podemos ver el precio que pagamos en todas partes, desde el Gobierno hasta las salas de juntas, las pantallas de televisión y el lugar de trabajo. Los publicistas nos venden encantados productos que alimentan la necesidad de proteger nuestra autoimagen. Cuando sentimos que está amenazada, nos enfadamos y nos volvemos agresivos y violentos. También es posible que intentemos demostrar nuestra valía asumiendo tareas que superan nuestras capacidades, con lo que solo conseguimos dañar aún más nuestra

autoestima. En estos casos, el beneficio emocional a corto plazo de esta búsqueda de una autoestima más elevada se ve superado ampliamente por los costes a largo plazo en términos de infelicidad y malestar emocional.

CÓMO CONECTAR CON EL YO TRASCENDENTE

El viraje del yo reorienta la energía saludable del anhelo de pertenencia y la dirige en una dirección que nos permite volver a conectar con la conciencia trascendente del «yo, aquí, ahora», de modo que esa conciencia sea lo único que determine quiénes creemos ser. Así, podemos relacionarnos con los demás y con nosotros mismos de un modo que ya no está distorsionado por el ego y por su historia personal. También, y esto es igualmente importante, nos permite conectar con una sensación de pertenencia mucho más profunda, que se halla en el interior de la propia conciencia humana.

Cuando tomamos perspectiva y hacemos el viraje del yo, tomamos conciencia de nuestro yo trascendente aquí y ahora. Esto nos libera de las tenazas de la autoevaluación y de la convicción de que tenemos que persuadir a los demás de nuestras historias acerca de por qué somos especiales para poder conectar con ellos y pertenecer al grupo. Por el contrario, nos damos cuenta de que estamos conectados con la conciencia de los demás desde el nacimiento, por el mero hecho de ser seres humanos, independientemente de si satisfacemos las expectativas de los demás o incluso las nuestras.

La historia de cómo niños con autismo han aprendido a sentir esa conexión mediante ejercicios de toma de perspectiva basados en la RFT ilustra con extraordinaria claridad el papel tan crucial que desempeña la toma de perspectiva a la hora de promover la conciencia de la conexión con los demás.

Una colega que también trabaja con la ACT y a la que llamaré Trudy tenía una hija a la que diagnosticaron autismo poco después

de haber cumplido los dos años de edad. No fue una sorpresa para Trudy: «No había conexión, no podía hacerla reír», recuerda. Le sugerí que, junto a su marido, visitara a uno de los mayores expertos en la RFT para niños con discapacidades: Darin Cairns, en Perth, en la costa oeste australiana. Quedaron tan impresionados después de la visita que decidieron trasladar allí a toda la familia (a miles de kilómetros de distancia) para intentar evitar a Samantha (a la que cariñosamente llamaban Sam) toda una vida de discapacidad. Suponían que tendrían que quedarse en Australia un mínimo de tres años.

Darin usó varios métodos básicos de la RFT para ayudar a Sam a desarrollar sus habilidades de toma de perspectiva personal, espacial y temporal. Por ejemplo, le decía: «Yo tengo una taza y tú tienes un lápiz». Acto seguido, le preguntaba: «Si yo fuera tú y tú fueras yo, ¿qué tendría yo?, ¿qué tendrías tú?».

Trudy empezó a notar mejorías al cabo de unos meses. Años después, cuando le pedí que me explicara cómo habían ido las cosas, se le inundaron los ojos de lágrimas. «Trabajábamos muchísimo la toma de perspectiva. Le planteaba constantemente situaciones de "si yo fuera tú y tú fueras yo". Un día, cuando la furgoneta que llevaba a Sam a la clínica estaba a punto de arrancar, Sam se giró y me miró. Y, por primera vez en su vida... —en este punto, Trudy empezó a balbucear—, me dijo adiós con la mano. Entonces, pensé: "Oh, es esto. Esto es lo que les pasa a los padres".» Se detuvo unos momentos para recomponerse y prosiguió: «Pensé: "Esto es lo que me he estado perdiendo"».

Su reciente toma de conciencia permitió a Sam darle la vuelta a la tortilla. Un día, Trudy se enfadó con Sam y la riñó. Sam se fue de la habitación durante unos minutos y, cuando regresó, puso los brazos en jarras y afirmó con voz decidida: «Si fueras yo, sabrías que eso no me ha gustado nada».

Sam estaba entrando en el mundo de la conciencia *social*. A medida que conectaba con el «yo, aquí, ahora» y aprendía a observar desde una perspectiva o punto de vista concretos, aprendía también a desplazar esa perspectiva en función de la persona, el lugar y el tiempo. Dicho de otro modo, cuando Sam apareció detrás de sus propios ojos, se dio cuenta por primera vez de que Trudy estaba detrás de los ojos de Trudy. Ahora, Sam podía cambiar de

perspectiva para adoptar la de Trudy y mirar a través de sus ojos. *Por eso* se despidió. Había visto a su madre viéndola.

La familia regresó a casa al cabo de un año y medio. No había necesidad de quedarse en Australia durante más tiempo. Si conociera a Sam ahora, no sabría que tiene historia de autismo. Es una niña equilibrada.

Aunque es posible que se trate de un caso excepcional, tampoco es único. Un estudio reciente usó métodos similares a estos con un grupo de niños con autismo y todos mejoraron en sus habilidades de toma de perspectiva. Ahora se están aplicando en todo el mundo programas que trabajan así con los niños y que están obteniendo unos primeros resultados muy prometedores. Tendremos que esperar para ver si la ciencia sustenta este enfoque, pero, de momento, las docenas de estudios que se han llevado a cabo han llegado a conclusiones sólidas.

HACER EL VIRAJE

El viraje del yo empieza por detectar el yo trascendente oculto. Tal como me sucedió a mí en mi noche sobre la alfombra, hay veces en que la experiencia está catalizada por un dolor y una desesperación enormes. Por suerte, la RFT nos ha proporcionado métodos sencillos que permiten evitar el dolor.

La ACT ha dado con una fórmula en cuatro partes que nos permite conectar con nuestro yo profundo.

1. Debilitar el apego al yo conceptualizado mediante la aplicación de métodos de defusión (como los explicados en el capítulo anterior) a las historias que nos contamos acerca de nosotros mismos.
2. Observar cómo la defusión libera un espacio mental que nos permite tomar conciencia de la toma de perspectiva que subyace a un yo que está presente de forma continuada. Cuando observamos el contenido mental, nos damos cuenta tanto de que el yo trascendente es independiente del contenido («No soy mis pensamientos») como de que contiene el contenido («Puedo ser consciente de mis pensamientos»).
3. Cultivar el hábito de la toma de perspectiva mediante ejercicios

que nos hagan cambiar de perspectiva en las dimensiones temporal («ahora» en relación con «luego»), espacial («aquí» en relación con «allí») y personal («yo» en relación con «contigo»).

4. Tomar perspectiva para construir una pertenencia y una interconexión sanas con la conciencia de los demás, lo que supone ampliar la trascendencia del yo individual a un nosotros interconectado.

Los dos primeros ejercicios que encontrará a continuación lo ayudarán a hacer el viraje inicial. Los siguientes lo ayudarán a desarrollar una conciencia cada vez mayor de su yo trascendente y a aumentar la conexión con los demás y la pertenencia al grupo.

Verá que su mundo se transforma una vez que haya superado el viraje del yo. Cuando aparezca detrás de sus ojos, empezará a ver también desde los ojos de los demás. Verá a los demás viéndole a usted. Percibirá esa especie de conciencia que nos une a todos. Descubrirá que empieza a establecer conexiones más profundas con los demás (en el supermercado, en el ascensor, en el trabajo, en casa...). Se fijará en la anciana que empuja con dificultad el carro de la compra por los pasillos de la tienda, enfrentándose con valentía a sus limitaciones físicas. Verá al camarero que pregunta, solícito, a un cliente qué desea. A un niño que anhela que le preste atención, pero que no se lo pide por temor.

Cuando conectamos con nuestra propia conciencia de un modo pleno y abierto, somos mucho más capaces de conectar con la conciencia de los demás. Vemos que esa conciencia es mucho mayor y mucho más antigua que el espacio que nuestro cuerpo y nuestra mente definen. En un sentido profundo, carece de límites espaciales y temporales y nos conecta con los demás. Somos *conscientes*. Y eso satisface nuestro anhelo de pertenencia de un modo saludable que nos cuida y nos capacita para ser plenamente nosotros al tiempo que seguimos profundamente conectados con los demás. Pertenecemos por derecho, por naturaleza.

EJERCICIOS PARA EMPEZAR

Al igual que cuando ha trabajado las habilidades de defusión, descubrirá que el trabajo repetido y continuado con todos los

ejercicios que encontrará aquí reforzará progresivamente su «musculatura» de toma de perspectiva. No los considere como algo que puede hacer una vez y ya está. Entiéndalos como una calistenia de la toma de perspectiva.

1. Soy/no soy

Este sencillo ejercicio es un buen punto de partida. A continuación encontrará tres frases incompletas. Escríbalas en un papel y termine las dos primeras con una sola palabra que represente alguno de sus atributos psicológicos positivos. No use atributos meramente descriptivos (por ejemplo, «soy alto»). Use términos que aludan a las cualidades personales que más valore de usted mismo. Reserve la última para justamente lo contrario. Termínela con una palabra que aluda a un atributo personal que tema tener o que sepa que tiene y le parezca negativo.

1. Soy...
2. Soy...
3. Soy...

Empezaremos revisando las dos respuestas «positivas».

Responda a estas preguntas: ¿es así siempre?, ¿en todas partes?, ¿con todo el mundo?, ¿sin excepción?

¡Mentiroso!

Veamos ahora qué sucede con la última. ¿Es absolutamente cierta, en todas las circunstancias? ¿Diría lo mismo alguien que pudiera observarlo las veinticuatro horas del día los siete días de la semana?

Ahora, otra pregunta: ¿cuántas de estas afirmaciones podría transformar en una *comparación* con otras personas? Pruebe a hacerlo con las tres. Si, por ejemplo, ha escrito «Soy inteligente» o «Soy amable», vea si asocia esas frases a la idea de que es más inteligente o más amable (o más tonto, etcétera) que al menos otra persona. Esto es más que su historia personal. Es su historia personal en comparación con la de los demás.

¡Claro que nos sentimos solos en el interior de nuestro propio ego!

El principio de la solución radica en tomar conciencia de la fusión con estas afirmaciones. Empezando por la primera y continuando con las otras dos, cambie el punto final de cada una por una coma y añada estas dos palabras: o no. Por ejemplo: «Soy inteligente, o no».

Ahora vuelva a leer poco a poco cada una de las frases. Observe qué sucede. No tenga prisa. Si detecta que los pensamientos negativos empiezan a inundarle la mente durante el ejercicio, use las habilidades de defusión y dígase: «Estoy teniendo el pensamiento de que...».

Es posible que perciba que algo se abre ligeramente, como si en la habitación hubiera entrado una bocanada de aire fresco. Quizá le parezca que ahora dispone de más opciones acerca de qué pensar sobre sí mismo. No se enganche a esa sensación (irá y vendrá) y tampoco discuta consigo mismo sobre qué versión es la más exacta. El proceso mental que cultivamos aquí consiste en recordarnos que podemos negarnos a aceptar una versión u otra de la historia. Abrimos la mente a posibilidades nuevas. Fíjese en si experimenta esa sensación de apertura tanto con las afirmaciones «positivas» como con la negativa.

Ahora vuelva a la primera afirmación y tache todo lo que ha escrito después de «Soy». ¿Quién sería usted sin ese contenido? Reflexione la respuesta detenidamente. Ahora haga lo mismo con las otras dos frases. ¿Cómo se sentiría si pudiera soltar ese contenido?

Este proceso nos lleva a la pregunta siguiente: ¿quién sería usted sin todas sus historias y todas sus defensas?, ¿a quién o qué intenta proteger? Si se despertara un día y viera que todas las frases de este tipo son eso, frases que quedan abiertas con ese «[...] o no», ¿usted seguiría siendo usted? Si su mente acaba de responder «¡Claro que no!», deténgase un momento y observe quién está observando su mente. ¿No es usted mismo el que observa esa reacción mental? ¿No es usted el que observa un «yo» más profundo?

Como acto final de este ejercicio, rodee con un círculo la palabra que aparece tres veces (*soy*) y reflexione. ¿Y si ese yo más profundo que buscamos estuviera más cerca de esa palabra aislada? Cuando elaboramos la historia de nuestra vida, perdemos de vista

esta potente alternativa: limitarnos a ser.

Este ejercicio consta de un paso más, que nos ayuda a ser más conscientes de cuándo tendemos a caer bajo el hechizo de nuestras historias personales.

Además de estar distorsionadas, las historias basadas en el ego también tienden a ser demasiado generales. En la práctica, nos centramos en distintos aspectos de nuestra historia personal en función de las circunstancias. Por ejemplo, cuando estamos en casa con nuestros seres queridos, podemos centrarnos en la visión de nosotros mismos siendo cariñosos. Cuando estamos en el trabajo, quizá nos centremos en los pensamientos acerca de nuestra ineptitud. Ser conscientes de cómo cambia nuestra historia personal en función del contexto puede ayudarnos a mantener la conexión con nuestro yo trascendente y, por lo tanto, con nuestra habilidad para elegir entre las distintas posibilidades de cómo seremos.

Así que, ahora, transformaremos y reescribiremos las afirmaciones «Soy...».

Para empezar, en lugar de «Soy», escriba «Me siento» o «Pienso». Por ejemplo, si antes ha escrito «Soy afectuoso», cámbielo por «Siento que soy afectuoso». Si antes ha escrito «Soy inteligente», cámbielo por «Pienso que soy inteligente».

A continuación, enriquezca cada una de las frases describiendo en qué situaciones se siente o piensa acerca de sí mismo de esa manera, e incluya qué papel ha desempeñado su conducta. Use esta estructura: «Cuando [situación] y yo [su conducta], entonces [lo que piensa o siente]». Por ejemplo: «Cuando mi mujer se muestra en desacuerdo conmigo y me tomo en serio su punto de vista, siento que soy afectuoso» o «Cuando tengo muchas cosas que hacer y reservo tiempo para cuidar de mí mismo, pienso que soy inteligente». También puede describir situaciones en las que no se ha sentido afectuoso o inteligente. Por ejemplo: «Cuando tengo mucho trabajo que hacer y desatiendo a mi hijo de doce años, no siento que sea demasiado afectuoso» (por cierto, estos ejemplos son absolutamente casuales y cualquier parecido con mi realidad es pura coincidencia. ¡Ejem!).

Esta forma de describirnos a nosotros mismos es mucho más útil, porque nos orienta acerca de cuándo y cómo no nos comportamos en línea con nuestras auténticas aspiraciones en

relación con nosotros mismos. Practique este ejercicio siempre que se descubra juzgándose (positiva o negativamente). Así será cada vez más consciente de que los juicios lo invitan a fusionarse con un yo conceptualizado muy amplio, y de que tiene múltiples opciones a su alcance con solo tomar nota de ellos y llevarlos en otras direcciones, impulsados por un yo más transcendente.

2. Reescribir la historia

Otra manera de dar un paso atrás es escribir una breve historia acerca de sí mismo y, entonces, volver a escribirla.

Empiece con unas doscientas palabras acerca de alguna dificultad psicológica a la que se enfrente en la actualidad, algo que se esté interponiendo en su camino y con lo que pueda construir una historia. Describa parte de la historia y cómo interfiere con usted, tanto interna como externamente. Una vez que lo haya hecho, rodee con un círculo todas las palabras que sean reacciones: pensamientos, emociones, recuerdos, sensaciones, impulsos o conductas manifiestas. No marque las explicaciones de *por qué* reaccionó; marque únicamente la reacción.

Ahora vuelva a leer la historia y subraye todas las situaciones o hechos externos. Le pido que marque las reacciones (rodeadas con un círculo) y los hechos externos (subrayados), porque la mente acostumbra a mezclarlos y eso complica el paso siguiente.

Una vez que haya finalizado esas dos tareas, el reto es el siguiente: vuelva a escribir lo mismo, de modo que incluya todas las palabras que ha marcado en la historia original, pero con un tema, significado, resultado o dirección completamente distintos. Fíjese en que no le estoy pidiendo que escriba una historia mejor, más feliz o ni siquiera más cierta. El único requisito es que tenga sentido y que encaje bien con las palabras que ha rodeado con el círculo o subrayado.

A continuación encontrará el ejemplo de la primera historia que escribió una de mis clientas. Los hechos externos están subrayados y las reacciones están en negrita.

> De niña, casi siempre estaba **triste.** Me sentía **sola** y **poco atendida;** mi madre parecía estar más interesada en sus propias desgracias que en sus hijos. En la escuela me fue mal, porque estaba **más centrada en mis miedos** que en aprender. **No les**

caía bien a los demás niños y las maestras me prestaban tan poca atención como mi madre. Me acosaban con frecuencia y **pensaba que era tonta.** No **me di cuenta de que era inteligente** hasta que tuve unos once años y participé en una competición académica por equipos y fuimos los campeones del condado. Entonces me hicieron un test y me dijeron que debía estar en la clase de los niños más dotados. De repente, las maestras me miraban de otra manera, aunque mis compañeros seguían mirándome igual. Tenía la sensación de que hasta mis padres me miraban de otro modo, como preguntándose: «¿De dónde ha salido esta niña?». Sin embargo, otros niños pensaban que era un bicho raro. Cuando llegué al instituto, los chicos me descubrieron y aprendí que podía obtener mucha atención de ellos, lo que **me hacía sentir muy bien** por fuera, aunque por dentro me seguía **sintiendo inferior.** No sé cómo acabé teniendo éxito en la escuela, aunque **creo que fue a pesar de mí misma.** Ahora, **me sorprende** que pudiera dejar de interponerme en mi propio camino lo suficiente para dejar que pasara. Supongo que, desde fuera, hay quien diría que soy un éxito, pero con esta historia vivo acompañada de **inseguridades.**

Volver a escribir su historia fue una revelación para ella. Lo que más la sorprendió fue que, a pesar de que todas las situaciones y reacciones seguían siendo exactamente las mismas, la conclusión había cambiado significativamente. Al leer esta nueva versión, verá la huella de la ACT, lo que es absolutamente lógico porque habíamos estado trabajando en el marco de la ACT.

De niña, casi siempre estaba **triste.** Cuando me sentía **sola** y **poco atendida, me centraba en mis temores,** lo que probablemente contribuyó a que al principio no me fuera muy bien en la escuela. Creo que había internalizado una idea que había visto en mi madre: cuando te encuentres mal, céntrate en eso, no en lo que tienes delante de ti. Pagó un precio muy elevado en términos de su capacidad para centrarse en sus hijos y en percibir el amor que la rodeaba. Aprendí una lección valiosa observándola. Cuando sentía que **no les caía demasiado bien a los otros niños** o que las maestras me prestaban tan poca atención como mi madre, o cuando **pensaba que era tonta** o incluso cuando me acosaban, me centraba en alguna cosa en la que sí pudiera hacer algo. Por ejemplo, cuando tenía unos once años participé en una competición académica por equipos y fuimos los campeones del condado. La decisión de participar en esa competición tuvo unas consecuencias muy profundas porque, después del éxito, las maestras me empezaron a mirar de otra manera y me hicieron un test. Pronto me llamaron para decirme que debería estar en la clase de los niños más dotados. Hasta mis padres me miraban de otra manera, como diciendo: «¿De dónde ha salido esta niña?». A partir de ahí, las cosas empezaron a ser distintas y todo se debía a las pequeñas decisiones que tomaba para intentar aprender de los errores de mi madre. Si les caía mal a otros niños o pensaban que era un bicho raro, encontraba la manera de hacer cosas positivas que me granjeaban atención positiva. Creo que la seguridad en mí misma y mis logros resultaban atractivos a los demás; por ejemplo, cuando llegué al instituto, los chicos me descubrieron. Aprendí que, tanto si **me sentía muy bien** como si **me sentía inferior** a los demás, debía centrarme en lo que podía hacer, paso a paso. Como resultado, tuve un éxito académico **sorprendente,** dejé de hacerme la zancadilla e hice lo que tenía que hacer. La mente me dice que lo conseguí **a pesar de mí misma,** pero supongo que todos tenemos nuestras **inseguridades.** Lo importante es que soy un éxito.

Tenga cuidado con lo que su mente narradora de historias puede hacer con esto. Por si acaso, le repetiré que el objetivo no es escribir una historia positiva. Esta clienta acabó dándose cuenta de algo positivo y está bien, como uno de tantos resultados posibles, pero no es el propósito del ejercicio. El propósito es que tome conciencia de que siempre nos estamos contando historias. Creamos una narrativa que no es más que una de muchas posibles. Si quiere afinar aún más su conciencia, reescriba la historia una tercera vez.

Cuando atribuimos la interpretación que hacemos de nuestras experiencias a la situación en sí en lugar de a nuestra percepción de la misma, sacamos del escenario a la construcción de significado. Es una forma de autoengaño. Este ejercicio es una manera de aplicar las técnicas de defusión a nuestra historia personal, de modo que podamos asumir la responsabilidad de las consecuencias que han seguido a nuestra interpretación de los acontecimientos y a nuestra reacción ante la misma. El proceso de reescritura nos ayuda a ver que disponemos de mucha libertad y creatividad a la hora de tejer la historia de nuestras situaciones vitales, incluidas las más difíciles.

El último paso del ejercicio puede ser extraordinariamente útil para ayudarnos a tomar conciencia de ello. Pregúntese: ¿y si no hubiera una única historia verdadera, sino una variedad de historias distintas que se pueden usar en contextos y situaciones diferentes para facilitar distintas maneras de estar en el mundo?, ¿qué historia lo ayudará a avanzar hacia donde quiere ir?, ¿qué historia le parece más útil y en qué circunstancias?, ¿quién prefiere que determine qué historia llama su atención: el Dictador Interior o su yo trascendente?

3. Conversación honesta tras conversación honesta

Otra buena manera de empezar a soltar su historia personal es practicar ser usted mismo de forma más plena y abierta con otra persona. Puede hacer este ejercicio durante cualquier conversación con un amigo o con un compañero de trabajo en el que confíe, y puede seguir practicándolo a diario y con otras personas.

Lleve toda su conciencia plena a la próxima conversación que mantenga con la persona en la que haya pensado. Cuando empiecen a hablar acerca de usted, por ejemplo, acerca de cómo le va en el

trabajo, fíjese en si se siente tentado de mentir de alguna manera sutil. Preste especial atención a las exageraciones, hipérboles, medias verdades, afirmaciones de certidumbre cuando no hay certidumbre alguna o a si hace ver que sabe más de lo que sabe en realidad. Cuando detecte el impulso de mentir, mírese con compasión por haber caído en esta trampa de la naturaleza humana. Mírese como si fuera un niño pequeño y estuviera empezando a aprender a mentir. Vea si puede soltar el apego a la mentira. Si se siente seguro con esa persona, intente hablar con más honestidad. Si no le parece seguro hacerlo en esta conversación concreta, tome una nota mental de lo que podría hacer para ser más honesto en la próxima conversación con esa persona o con alguien en quien confíe. A medida que aparezcan estas oportunidades, intente ampliar el espacio que tiene para hablar con más sinceridad.

Por otro lado, intente ver también si puede identificar por qué siente ese impulso. La cuestión no es que debamos esforzarnos siempre en ser completamente honestos. Eso no sería realista. La cuestión es abrir la puerta a espacios que nos resultan incómodos: falta de seguridad en nosotros mismos, sentimientos de inferioridad, miedo al rechazo, etcétera, para aprender qué es lo que nos da miedo de ellos. Si puede tomar conciencia de todos los espacios que le resultan incómodos o dolorosos, puede usar sus habilidades de aceptación y de defusión para abrirse poco a poco más espacio en el que ser usted mismo, con esas emociones y conectado con los demás de un modo genuino, conversación honesta a conversación honesta.

Cuando se sienta más convencido de que puede hablar con honestidad en situaciones en que resulte seguro hacerlo, busque deliberadamente una conversación con alguien que le resulte ligeramente menos seguro, sobre todo si en el pasado ha sucumbido a las exageraciones o a las medias verdades con esa persona. Para no salir excesivamente de su zona de confort, hable de un tema en el que tenga la seguridad de que todo lo que diga sea la verdad tal como la conoce. Mantenga los ojos bien abiertos para detectar los pensamientos y las emociones que vayan surgiendo y que le dificulten hablar del tema con esa persona.

4. Atrapar al vuelo la conciencia de uno mismo

Empiece a plantearse con regularidad la siguiente pregunta a lo largo de su jornada cotidiana: «¿Quién se ha dado cuenta de eso?». Puede programar recordatorios en el móvil o en el ordenador para que no se le olvide. O puede instaurar una norma sobre cuándo ha de hacerlo, por ejemplo, cada vez que toque el móvil, las llaves o la cartera. Cuando aparezca el estímulo, dedique unos instantes a observar la experiencia y a conectar con la conciencia durante un segundo con la pregunta: «¿Quién se ha dado cuenta de eso?». Preste atención y no deje que la pregunta lo lleve a una extensa disertación mental acerca de quién es usted. Esa es su mente crítica intentando explicarle una historia personal. Si se activara ese proceso, use las habilidades de defusión para interrumpirlo; puede dar la voz del Pato Donald a la disertación mental o imaginar que es un pomposo profesor universitario sentando cátedra.

El propósito del ejercicio es conectar con el «yo, aquí, ahora» de su yo trascendente, aunque solo sea durante un milisegundo. Con el tiempo, se dará cuenta de que se formula esta pregunta sin necesidad de recordatorios y que su conexión con su yo auténtico es cada vez más fuerte.

Siga practicando estos cuatro ejercicios mientras lee el Capítulo 11. No tardará en ver que se trata con más compasión y que siente una conexión cada vez más honesta con un número creciente de personas en su vida. Una vez que llegue a ese punto, es importante que siga desarrollando la habilidad de toma de perspectiva con los ejercicios siguientes.

MÉTODOS ADICIONALES

5. La diferencia entre la conciencia y el contenido de la conciencia

Puede hacer este miniejercicio con los ojos abiertos o cerrados y en cualquier lugar donde sea seguro detenerse a reflexionar. Respire una o dos veces, observe quién está percibiendo esa sensación y tome nota de la experiencia. Sea lo que sea en lo que se fije su mente (un objeto externo o una sensación, pensamiento, emoción, recuerdo... internos), identifíquelo con claridad. Luego, reformule la experiencia de tres maneras. Primero: «Soy consciente de [describa el contenido]». Luego, tras una pausa, añada: «No soy [describa el

contenido]», y por último, tras otra pausa: «Soy el recipiente de la conciencia de [describa el contenido]». Por ejemplo: «Soy consciente de la televisión. No soy la televisión. Soy el recipiente de la conciencia de la televisión» o «Estoy pensando en un recuerdo de cuando tenía cinco años. No soy un recuerdo. Mi conciencia contiene un recuerdo de cuando tenía cinco años». Bastan entre cinco y diez minutos y, una vez que haya empezado a practicarlo, debería hacerlo con regularidad durante varios días. Luego, para el mantenimiento, puede simplificar la tarea y limitarse a observar la experiencia y afirmar: «No soy eso; mi conciencia contiene eso». No caiga en discusiones consigo mismo. Intente conectar con una conciencia más profunda de que su apego a *cualquier* contenido es distinto a la propia conciencia.

6. La próxima reunión

Empiece a practicar con regularidad la toma de perspectiva en el trabajo, para ampliar socialmente este sentido del «yo» de modo que incluya la toma de conciencia de la conciencia contenida en otros. Imagine que dentro de unos minutos tiene una reunión importante con un compañero de trabajo. Puede ser complicada y tendrá que ser la mejor versión de sí mismo. Se ha preparado bien, pero está algo nervioso. Una manera fantástica de pasar esos dos o tres minutos en su despacho es ponderar la siguiente lista de puntos y preguntas, que puede copiar y colgar junto a su mesa:

- ¿Quién presta atención a que está esperando?
- Cuando lo haya determinado, no se aferre a ello. Durante un segundo, conecte con la conciencia de estar aquí y ahora.
- Mientras piensa en la reunión, busque un recuerdo (a ser posible, de la infancia) que esté relacionado con ello de algún modo. No lo haga mediante el análisis cognitivo. Deje que el recuerdo surja espontáneamente y obsérvelo durante unos momentos. Fíjese en quién más aparece en el recuerdo y qué hacía/sentía/pensaba usted.
- En el recuerdo original, ¿quién estaba dándose cuenta de esas cosas? Intente conectar con la conciencia original, sin ideas preconcebidas.

- Usted ha sido usted durante toda su vida. Suceda lo que suceda en la reunión, se dará cuenta de que allí también lo es. Vea si puede prometerse a sí mismo que permanecerá junto a usted y será más consciente de los altibajos de las experiencias durante la reunión.
- Piense en la persona con la que va a reunirse. Imagine dónde puede estar en este momento. Póngase detrás de los ojos de esa persona y vea lo que está viendo ahora, mientras acude a la reunión.
- ¿Qué puede estar sintiendo esa persona? Dedique unos instantes a conectar con esa sensación.
- ¿Qué puede estar pensando esa persona? Dedique unos instantes a pensar en ello.
- ¿Qué puede estar preocupando a la otra persona? Dedique unos instantes a observar esa preocupación.
- ¿Qué es lo que más le importa a esa persona? Intente sentirlo.
- ¿Qué es lo que puede ser más importante para esa persona en relación con la reunión inminente? Intente experimentarlo.
- Ahora vuelva a conectar con usted mismo, aquí y ahora. ¿Qué es lo que más le importa de la reunión?
- Entonces, una vez que haya regresado al momento presente, pregúntese: ¿hay alguna manera de que ambos puedan satisfacer sus propósitos más profundos en relación con la reunión?

Como seguramente ya haya adivinado, este ejercicio trata de desarrollar la empatía. Es una forma ampliada del ejercicio de toma de perspectiva que Trudy enseñó a su hija Sam y que promueve la habilidad de conectar con otros, no solo más auténticamente, sino con más compasión. Es una manera potente de desarrollar su sentido de la conexión con los demás.

7. Aplicar la toma de perspectiva a la aceptación

Este ejercicio le permitirá usar la capacidad de tomar perspectiva específicamente para trabajar la aceptación de una experiencia difícil (profundizaré en este tema en el capítulo siguiente). Empiece por aplicarlo a una experiencia con la que haya tenido dificultades

en el pasado y, poco a poco, con la práctica, se dará cuenta de que se lanzará a una versión de este incluso cuando se encuentre en plena experiencia difícil. Se convertirá en una estrategia muy potente a la que podrá recurrir cuando se encuentre en una situación complicada, en tiempo real. Para seguir las instrucciones, grábelas en el móvil como un archivo de audio, dejando un espacio entre cada paso, y luego reprodúzcalo.

- Cierre los ojos y conecte con lo que sea que le haya causado dificultades. Dedique un tiempo a sentir lo que siente, a pensar lo que piensa y a recordar lo que recuerda. No intente arreglarlo. Entre en contacto con su dolor.
- Ahora, fíjese en qué parte de usted está notando ese sufrimiento.
- Céntrese en esa parte concreta de su conciencia e imagine que sale de su cuerpo y lo observa desde fuera. Fíjese en qué aspecto tiene externamente, pero dese cuenta de que, por dentro, está sufriendo.
- Pregúntese (pero no responda..., suspenda la pregunta en su conciencia): «¿Qué pienso acerca de esa persona a la que veo y a la que llamo "yo"? ¿Es una persona digna de ser amada? ¿Es una persona completa?».
- Lleve esa parte de su conciencia al otro lado de la sala mientras usted permanece en el sitio. Ahora mírese desde lejos. Véase allí, sentado y sufriendo. Quizá se dé cuenta de que hay otras personas, no demasiado lejos de usted (en su casa o en el barrio) y, con toda seguridad, algunas de ellas están sufriendo también.
- Pregúntese de nuevo (pero no responda..., suspenda la pregunta en su conciencia): «¿Qué pienso acerca de esa persona a la que veo y a la que llamo "yo"? ¿Es una persona digna de ser amada? ¿Es una persona completa?».
- Mientras se observa desde el otro lado de la sala, imagine que está leyendo un libro que le pide que se observe desde el otro lado de la sala mientras siente algo que le causa dolor. Sin embargo, esto está sucediendo dentro de diez años y ahora es mucho más sabio. Si pudiera transmitirse dos o tres frases desde ese futuro más sabio acerca de cómo posicionarse respecto a esa cuestión, ¿qué se diría a sí mismo?
- Reflexione sobre ello durante unos momentos y escríbase

mentalmente un consejo breve. Entonces, regrese a su cuerpo y abra los ojos.

Una de las cosas más interesantes acerca de este ejercicio es que las notas que se escriben las personas que lo llevan a cabo acostumbran a coincidir con la sabiduría de las habilidades para la flexibilidad: sé tú mismo; adelante; no te preocupes, todo pasa; eres digno de ser amado; puedes soltarlo. Creo que esto indica que nuestra conciencia es psicológicamente flexible por naturaleza, lo que significa que cuenta con la presencia constante de un aliado en el aprendizaje de cómo desarrollar su propia flexibilidad psicológica. Se tiene a usted mismo. A usted, entero, completo, genuino y auténtico.

Capítulo 11

EL TERCER VIRAJE
ACEPTACIÓN: APRENDER DEL DOLOR

En el Capítulo 9 hemos aprendido que el primer paso para virar hacia la aceptación es admitir que lo que hemos hecho hasta ahora para afrontar las dificultades no ha funcionado, porque el objetivo de esas estrategias era la evitación. Ahora que ha empezado a practicar la defusión y a reconectar con su yo trascendente, ha llegado el momento de que dé los siguientes pasos hacia la aceptación. Dirigirse hacia su dolor, abrirse a experimentarlo y aprender de él.

Las habilidades de defusión y del yo son recursos muy potentes para la difícil tarea de aprender la aceptación. El instinto de huida o lucha se disparará en cuanto nos demos permiso para experimentar el dolor. La mente empezará a gritarnos (literalmente) que sigamos adelante, que nos tomemos esa copa y apacigüemos la ansiedad de una vez. Todas las normas perjudiciales que hayamos seguido hasta ahora intentarán reafirmarse («Es mejor no sentir el dolor, anestesiarse»), y el diálogo interior negativo también se hará oír («No eres lo bastante fuerte» o «Esto es demasiado difícil para ti» o aun «¿A quién quieres engañar?, ¡eres un fracasado!»). Nuestros autoengaños se alzarán en defensa del ego y nos interpelarán para intentar evitar que cambiemos de conducta y para decirnos que solo somos víctimas: «¿Por qué tendrías que dejar de fumar? No es culpa tuya que el tabaco sea adictivo».

Saber reconocer y soltar estos mensajes perjudiciales nos permite acceder a la sabiduría que contiene el dolor y empezar a sondear las motivaciones que subyacen a la conducta que queremos cambiar. Al igual que yo pude vislumbrar ese recuerdo de mi niñez, en el que me escondía bajo la cama mientras mis padres se peleaban, si desarrolla sus habilidades de aceptación, podrá empezar a escuchar sus recuerdos dolorosos y enfrentarse a su malestar actual de un modo menos impulsivo y sin ponerse a la defensiva. Empezará a escuchar mensajes útiles en lugar de mensajes de evitación. También podrá apreciar el consejo más básico que nos ofrece el dolor: el dolor es consecuencia de un

anhelo saludable.

EL ANHELO DE SENTIR

La gran ironía de la evitación emocional es que niega uno de los mayores anhelos del ser humano. Anhelamos experiencias que nos hagan sentir. También nos niega una de nuestras mayores fortalezas. Sentir es clave para la supervivencia: además de ayudarnos a aprender acerca de los peligros, también nos orienta hacia las fuentes de alegría y de plenitud.

Incluso los humanos recién nacidos se esfuerzan en buscar experiencias para ver, saborear, oír y sentir. Todos los padres han observado, con el corazón en un puño, cómo sus bebés empiezan a explorar su entorno. Frotan, lamen, acarician, hurgan y retuercen. Golpean, arrojan, azotan, hacen rodar y desplazan, a veces de maneras que llegan a ser peligrosas.

El anhelo de sentir no acaba en los cinco sentidos. A los bebés les encanta que los sorprendan con el «cucú» o que los «amenacen» con unas cosquillas inminentes y un: «¡Te voy a pillar!».

Entonces, crecemos y vemos películas tristes, películas de terror y comedias. Leemos historias de amor y soñamos despiertos con los dulces momentos que hemos experimentado. Es imposible nombrar una sola emoción, ya sea «buena» o «mala», que las personas no busquemos (de un modo seguro) a través de la música, de la literatura o del arte.

Por supuesto, nos gusta que las emociones se queden dentro de un margen de intensidad y de predictibilidad. Anhelamos sentir, no el dolor insoportable. Nos gustan las sorpresas, pero no querríamos estar en un rascacielos a punto de desplomarse. Los bebés ríen cuando jugamos con ellos al cucú, pero lloran si los sobresaltamos demasiado.

La evitación suele hacer su aparición cuando las emociones superan esa zona de confort. Nuestra mente solucionadora de problemas cree que sabe cómo erradicar el malestar y redirige el anhelo innato de sentir para que nos esforcemos en sentirnos *bien* y evitemos sentirnos *mal*. En realidad, la «respuesta» que la mente nos presenta ante el supuesto problema es aniquilar todo anhelo de sentir a no ser que lo que sintamos sea bueno. Por el contrario, la

aceptación nos ayuda a abrir los brazos por completo y recibir tanto lo (supuestamente) malo como lo (supuestamente) bueno. Así, abrimos la capacidad para sentir, percibir y recordar. Aprendemos a sentirnos bien, en lugar de esforzarnos en sentirnos solo bien. Le decimos al Dictador Interior: «No puedes obligarme a dar la espalda a mi propia experiencia». Desarrollamos flexibilidad emocional.

No se trata de un viraje sencillo. Nadie debería afirmar que lo es ni esperar que lo sea. Sin embargo, existen métodos muy potentes que nos ayudan a conseguirlo. Y ese es el maravilloso futuro al que este viraje puede llevarnos: cuando desarrollamos la habilidad de la aceptación, cada vez se nos da mejor sentir y experimentar. Una vez tuve un cliente con trastorno de pánico que lo explicó así: «Antes veía mi vida emocional en blanco, negro y gris. Ahora la veo a todo color».

Podemos aceptar incluso el dolor de las experiencias que más

sufrimiento nos hayan causado. Cuando empecé a escribir este capítulo, decidí hablar con una de las primeras clientas de la ACT (la llamaré Sandy) acerca de cómo aceptar el terrible dolor de una infancia de maltrato la había ayudado a sanar las heridas y a prosperar.

La carga más pesada que un ser humano pueda llevar a las espaldas es la de una infancia sin cariño. El maltrato físico, el abuso sexual, el abandono, las críticas constantes... Ante este tratamiento, el cuerpo y la mente se preparan para la dura vida que les aguarda, incluso en la expresión genética. La investigación ha revelado que nuestras experiencias vitales influyen en qué genes son más o menos activos. Por ejemplo, hay un conjunto específico de genes que media la respuesta al estrés. La falta de afecto y de cuidados intensifica su actividad, por lo que somos menos capaces de afrontar el estrés y nuestra resistencia ante la enfermedad se reduce. También podemos experimentar toda una vida de inestabilidad emocional o de aplanamiento afectivo.

La investigación en ACT ha demostrado que estos efectos nos llevan a desarrollar inflexibilidad psicológica: la experiencia de abuso temprano se ha asociado a todas y cada una de las respuestas de inflexibilidad. Sandy lo sabe perfectamente. Sin embargo, cuando me senté con ella para hablar de adónde la había llevado la vida, se mostró llena de energía, segura de sí misma y capaz de hablar sin problemas acerca de sus complicadas experiencias vitales.

El padre de Sandy era bipolar, lo que significa que su estado de ánimo oscilaba entre periodos de depresión profunda y periodos maníacos. Abandonó a su familia cuando Sandy tenía tres años de edad, después de haber estado a punto de estrangular a su madre durante un ataque de ira. Avergonzado por lo sucedido, al día siguiente se mudó a una ciudad lejana. Menos de un año después, se presentó y secuestró a Sandy, a su hermano y a su hermana. «Me lo preguntó —recuerda—. Me preguntó: "¿Quieres vivir conmigo?", y por supuesto respondí que sí. Quería ver a mi padre. Pero si me hubiera preguntado: "¿Quieres vivir con tu madre?", habría respondido que sí también.» No vio a su madre, y por supuesto tampoco vivió con ella, hasta varios años después.

Aunque su padre volvió a casarse, su inestabilidad emocional

dio lugar a una vida doméstica caótica y a largos periodos de abandono. Cuando Sandy tenía diez años, un adulto amigo de la familia la violó. Se resistió a pesar de estar aterrada, pero él la dominó. En realidad, no la amenazó: «De alguna manera, supe lo que se suponía que tenía que hacer —explica—. Sabía que tenía que mantener la boca cerrada». La violó varias veces más. Años después, ya adulta, descubrió que su madrastra sabía que el hombre en cuestión había abusado de otros niños. «Al oírlo me enfurecí. ¡Lo sabían! ¡Lo sabían y me dejaron sola con él!»

Sandy respondió al abuso, al abandono y a la inestabilidad que la rodeaban desarrollando sus capacidades intelectuales e intentando reprimir el menor atisbo de necesidad emocional. Se matriculó en un programa académico para alumnos dotados y se convirtió en la empollona y el chicazo de clase. «Era inteligente. Y lo sabía.» Por desgracia, era una especie de disfraz: «En el fondo, creo que sentía que merecía el maltrato. No valía nada».

¿Cómo puede una joven que fue víctima de violaciones múltiples cuando tenía diez años superar todo ese dolor emocional? ¿Cómo saca la mano de ese fogón ardiendo? No puede erradicar el dolor; los ecos de esa experiencia la acompañarán hasta la tumba. Tal como hemos visto, los recuerdos están tan entretejidos en las complejas redes cognitivas de la mente que pueden reactivarse una y otra vez, incluso cuando estamos convencidos de haberlos superado. Pueden activarse ante estímulos que ni siquiera somos conscientes de haber relacionado mentalmente con ellos. Pueden activarse incluso mientras dormimos.

Pensemos en una de las maneras en que esto podría sucederle a Sandy, porque nos ayudará a entender por qué los procesos cognitivos se vuelven tan evitativos. Oír la palabra *amor*, o pensar en un momento afectuoso, podría activar los pensamientos acerca de la violación, porque su mente podría haber vinculado ambos conceptos por ser opuestos. Este marco relacional puede activarse con mucha facilidad, algo que he hecho en alguna ocasión de manera muy sutil en mis talleres para evidenciar este hecho. Empiezo a hablar en voz muy baja y, de repente, empiezo a elevarla poco a poco. Este cambio basta para inducir a los participantes a pensar en opuestos y, cuando les digo la palabra *frío* y les pregunto qué les ha evocado, muchos responden que han pensado en la

palabra *caliente*.

Por mucho que nuestra mente solucionadora de problemas crea que evitar los recuerdos dolorosos y las experiencias dolorosas actuales es absolutamente lógico, este ejemplo nos demuestra de nuevo que es una tarea imposible. Lo frío nos recuerda a lo caliente; el amor nos puede recordar la violación. La experiencia de Sandy con la evitación demuestra también que reprimir el dolor nos impide acceder a la sabiduría que nos podría ofrecer. Una de las consecuencias más terribles para los niños víctimas de abusos sexuales es que, si reprimen el dolor del abuso, aumentan las probabilidades de revictimización. Y eso es lo que le sucedió a Sandy.

En una ocasión, cuando tenía dieciséis años, estaba teniendo una conversación fantástica con un hombre de veintitantos en un evento social de la iglesia. La inteligencia de Sandy estaba plenamente desplegada y él era todo oídos. Ella se sintió reconfortada por la atención que le prestaba y halagada porque reconociera su capacidad intelectual. Cuando la reunión empezó a disgregarse, él le preguntó si quería acompañarlo a su casa para proseguir la conversación. ¡Por supuesto, ella dijo que sí! «Fui tan tonta... —dice ahora—. Creí de verdad que quería seguir hablando. No supe leer la situación. Es como si hubiera llevado anteojeras emocionales.»

Al cabo de unos minutos de estar allí, se dio cuenta de que algo no iba bien. Él sonreía de un modo muy extraño mientras hablaba y se acercaba demasiado a ella. Pronto, le estaba desabotonando la blusa y empujándola al dormitorio. Ella se resistió, pero él era más fuerte. «Igual que cuando tenía diez años, sabía qué iba a pasar», dice. Protestó débilmente, sollozando mientras él la violaba en la cama.

Cuando él se durmió, ella se vistió y se fue a casa, caminando y sin dejar de llorar. De nuevo, no quiso decírselo a nadie. Él era muy respetado en la pequeña ciudad en la que vivían. «Creía que había sido culpa mía. Pensaba que me preguntarían qué había hecho para merecerlo.»

Cuando al final se lo explicó a algunas amigas, se quedaron horrorizadas con la conducta de él, pero en cierto modo también la culparon a *ella*. «¿Qué? —preguntaron atónitas—, ¿ir a su casa a

hablar?, ¿es que no sabías lo que quería?»

No, no lo sabía. O, como mínimo, no podía acceder conscientemente a esa información, porque hacía ya mucho tiempo que, sin darse cuenta, había dejado sus emociones fuera. Les sucede a muchas víctimas de abusos sexuales o de violencia. Tienden a presentar tanto evitación emocional como alexitimia, que quizá recuerde del primer capítulo: es un trastorno por el que las personas no saben cómo identificar o describir sus emociones. Es una de las maneras más perniciosas en que podemos reprimir las emociones. Si no sabemos cómo nombrarlas, no podemos hablar de ellas y, de ahí, el paso para convencernos de que en realidad no existen es muy pequeño. Los niños son especialmente dados a este mecanismo de defensa, que se prolonga con facilidad cuando llegamos a la edad adulta.

Lo que resulta especialmente triste es que quienes desarrollan alexitimia durante la infancia como consecuencia de los abusos sexuales (una respuesta absolutamente normal y comprensible ante una situación terrible) tienen muchas más probabilidades de volver a ser víctimas en el futuro, como le sucedió a Sandy. Si nos desconectamos de las emociones, perdemos capacidad para sentir. Y eso es peligroso. Igual que una persona que pudiera poner la mano sobre un fogón encendido y no darse cuenta, Sandy tenía más probabilidades de irse a casa con alguien que no era seguro porque se había ocultado emociones a sí misma. Su alexitimia significaba que tenía más dificultades para percibir las señales de que él podía atacarla, como resultado de su comprensible intento de reprimir el dolor de los abusos sufridos en el pasado. También sufría ansiedad, depresión, abuso de sustancias, aislamiento social y soledad. Todo ello relacionado con la evitación.

En cierto modo, casi parece injusto pedir a las víctimas que aprendan maneras nuevas de sostener su dolor (y *sería* injusto si la comunidad de la ACT no estuviera buscando también maneras de detener la perpetración de la violencia y de los abusos, algo de lo que hablaremos en un capítulo posterior), pero debemos hacerlo en interés del amor y de la vida; el precio que se paga por no hacerlo es demasiado elevado. Pagamos un precio no solo en términos de ansiedad, depresión, abuso de sustancias, aislamiento social y soledad. La evitación experiencial produce otros resultados a largo

plazo que son tanto o más perturbadores. Si estamos cada vez más decididos a no sentir las emociones negativas, al final tenemos que empezar a evitar también las positivas.

Mi amigo Todd Kashdan, psicólogo de la Universidad George Mason, fue uno de los primeros que lo demostró con claridad. Pidió a personas con ansiedad social que registraran en sus móviles qué hacían y cómo se sentían a lo largo del día. Los resultados mostraron con claridad que las personas ansiosas no están ansiosas todo el tiempo. Tienen periodos de alegría y de felicidad, por ejemplo, cuando reciben un elogio, las invitan a un evento social, sacan buenas notas, etcétera. Sin embargo, Todd descubrió que las personas que presentaban niveles superiores de evitación experiencial no podían mantener esos picos emocionales durante tanto tiempo como las demás. Cuando les sucedía algo bueno, se sentían bien, pero las emociones positivas se desplomaban rápidamente. Si no estamos dispuestos a sentir dolor, no podemos arriesgarnos a sentir demasiada alegría. Al fin y al cabo, cuanto más alto lleguemos, mayor será la caída. Es mucho mejor anestesiarse.

Descubrimos varias maneras para ayudar a las personas a ser cada vez menos evitativas, y quise hablar con Sandy precisamente porque sabía que había sido capaz de darle un vuelco a su vida usando algunos de los métodos clásicos de la ACT para trabajar la aceptación. Durante los veinticinco años posteriores a su proceso de terapia ACT, Sandy se había casado y había criado a tres hijos. Tenía un buen empleo como terapeuta respiratoria y, en sus propias palabras, «estaba sana y era feliz».

Me explicó que esos veinticinco años habían estado repletos de todos los altibajos que entraña criar hijos, así como del trabajo interior que suponía aprender a aceptar su pasado y sus emociones. «He aprendido que soy más que mi intelecto —dice—. He aprendido a sentir.» Se había quedado viuda, pero ahora tenía otra relación estable y seguía aplicando sus habilidades para mejorar. «He aprendido a explicarle más qué me pasa y qué quiero. Puedo hablar de sexo y puedo hablar de intimidad. He llevado a cabo un viaje muy emocionante que me ha enseñado que ser yo está bien.»

Trabaja la flexibilidad psicológica casi a diario y habla así de su viaje: «Sé que no acabará nunca. No tiene por qué acabar. No soy material defectuoso. No estoy rota. Esto aprendiendo y estoy

creciendo. Y eso me basta».

EL REGALO DE LA ACEPTACIÓN

Recordemos que la palabra *aceptar* procede de una raíz latina que significa «recibir; por ejemplo, recibir un regalo». Y aún conservamos ese significado en la actualidad, como cuando decimos: «Espero que acepte esto como muestra de mi gratitud».

El regalo que recibimos cuando decidimos aceptar nuestra experiencia (con el dolor incluido) es la sabiduría de ser capaces de sentir y de recordar plenamente en el momento presente, sin desaparecer en una red de pensamientos negativos acerca del pasado. Para conseguirlo, es vital recurrir al resto de las habilidades para la flexibilidad. Por ejemplo, la defusión nos ayudará a soltar el juicio de que no deberíamos sentir dolor y, en consecuencia, podremos agradecer los regalos que nos ofrece el sufrimiento.

¿Qué regalos pudo haberme traído mi trastorno de pánico? Una vez que hube empezado a trabajar de verdad para desarrollar flexibilidad psicológica, recibí muchos regalos. Redescubrir a mi yo de ocho años de edad escondiéndose bajo la cama fue el primero, porque me recordó cuál era el propósito de mi vida. Pronto empezaron a aflorar otras experiencias difíciles de mi infancia. Recordé que, a los cuatro años de edad, un grupo de adolescentes abusó sexualmente de mí. Recordar el miedo que sentí me ayudó a mostrarme más amable conmigo mismo. Recordé la tristeza que me había embargado al ver cómo mi madre se sumía en la depresión y en el TOC y lo ansioso e incómodo que parecía estar mi padre cuando estaba sobrio. Abrirme a esas experiencias me ayudó a reanudar una relación afectuosa con mi madre. Me di cuenta de que la había culpado por los problemas de mi padre y me senté con ella para pedirle perdón por todos los años en que la había alejado de mí (y me perdonó con todo su amor). He recibido innumerables regalos más. No todos son dulces (algunos vinieron acompañados de lágrimas y de temor), pero todos son valiosísimos.

LA EXPOSICIÓN A LA MANERA DE LA ACT

Tras los primeros e impresionantes resultados iniciales que obtuvimos aplicando ejercicios de exposición basados en la ACT, seguimos desarrollando y poniendo a prueba distintos métodos, y ahora contamos con diversas técnicas de exposición muy efectivas. Recordemos que la exposición consiste en hacer que las personas experimenten de forma deliberada situaciones que les resultan emocionalmente difíciles. En la técnica de exposición tradicional de la TCC, una persona con agorafobia recibiría la instrucción de visitar un centro comercial y otra con miedo a las alturas quizá tendría que subir hasta el último peldaño de una escalera de mano. Como la idea básica era que la exposición funcionaba mitigando el miedo lo suficiente para poder manifestar la conducta sin evitación, se pedía a los sujetos que evaluaran constantemente su grado de malestar. El mensaje era obvio: la exposición es un medio para el fin de no sentir ansiedad.

La investigación (gran parte de la misma inspirada por la ACT y otros métodos de la tercera ola de la TCC) ha demostrado que ese no es el motivo por el que la exposición funciona. Si la exposición funciona, es porque ayuda al sujeto a forjar una nueva *relación* con el origen del dolor o del miedo, ya que ahora es capaz de observar, describir y aceptar sus reacciones emocionales. A su vez, ese cambio da espacio para una mayor flexibilidad de respuesta, de modo que pueda haber aprendizaje en presencia del miedo o del dolor, y así pueden aprenderse nuevas maneras de responder ante ellos. En la actualidad, la corriente principal de la TCC también entiende así la exposición. Las técnicas de exposición de la TCC han evolucionado significativamente en la dirección de la ACT y ahora incluyen la aceptación, la toma de conciencia y el aprendizaje en lugar de centrarse en la reducción de la ansiedad por sí misma.

Recuerde que, para que la técnica de la exposición sea efectiva, es fundamental entender que se trata de un proceso gradual. Los frutos del desarrollo de la habilidad de la aceptación necesitan tiempo para madurar, y lo mejor es avanzar progresivamente. Cuando hacemos el viraje, emprendemos una nueva dirección, pero avanzar hacia ella es un recorrido. Por bien que hayamos desarrollado la habilidad de la aceptación, es muy posible que nos topemos con experiencias que activen repetidamente el instinto de huida o lucha en la mente solucionadora de problemas. Ese es el

motivo por el que la ACT añade la práctica de la defusión a la exposición: para acallar las instrucciones del Dictador que nos instan a la evitación. A continuación presentaré varios ejercicios que lo ayudarán en este proceso, como etiquetar las emociones al recordar una experiencia dolorosa, tomar nota de los impulsos y distanciarse de ellos, y catalogar los recuerdos evocados.

Con el tiempo, la musculatura de la aceptación va ganando fuerza. Las nuevas experiencias resultan menos amenazadoras y se hace posible aprender tanto de los buenos momentos como de los malos. La flexibilidad emocional es vital para el compromiso con el nuevo curso de vida basado en valores que nos hemos trazado.

Todos los métodos para la aceptación que plantea la ACT se basan en tres principios básicos:

1. **La evitación causa dolor.** El primer gran paso hacia la aceptación es tomar conciencia de lo peligrosa que es la evitación. La ACT se vale de varias estrategias para transmitir con potencia ese mensaje. Una de ellas es la metáfora de las arenas movedizas. Si caemos en unas arenas movedizas, parece que lo más lógico sería levantar una pierna para intentar dar un paso adelante y salir de allí. Sin embargo, levantar el pie es lo último que debemos hacer, porque reduce a la mitad el área que soporta nuestro peso. Adivine en qué dirección iremos si sucede eso: exacto, hacia abajo. Lo que debemos hacer es intentar tendernos horizontalmente sobre el barro e intentar avanzar progresivamente hacia terreno firme. Esta metáfora ayuda a las persona a entender que, en realidad, es mucho más seguro aumentar el contacto con lo que tememos en lugar de luchar para «escapar».
2. **La aceptación está al servicio de una vida que merece la pena ser vivida.** Una de las modificaciones más importantes que la ACT aplicó a la exposición fue añadir la instrucción de que debía estar al servicio de una acción valiosa para la persona interesada. No se trata de ir al centro comercial con el único propósito de exponernos a la ansiedad que nos provoca la situación. Se trata de ir al centro comercial para comprar un regalo para un ser querido. Si estamos evitando pensar acerca de la muerte, no se trata de visitar la tumba de un ser querido para vencer el miedo, sino para honrar el amor y el respeto que

sentimos por la persona que ha fallecido. De hecho, uno de los regalos que nos ofrece la aceptación es profundizar en el conocimiento de nuestros valores, y las habilidades para la aceptación serán cruciales cuando empecemos a explorar los valores en el Capítulo 13.

Hay muchas maneras de hacer que la exposición resulte significativa e incluso placentera. Por ejemplo, si visitar el centro comercial fuera un ejercicio de exposición para usted, además de hacerlo para comprar regalos (¡comprar regalos una vez tras otra puede ser muy caro!), podría centrarse también en observar a los demás, lo que a su vez es una manera de desarrollar *habilidades para el ahora*, es decir, de aprender a prestar atención al momento presente en lugar de enredarnos en pensamientos y emociones evitativos. Cuando estoy en un centro comercial con alguien que padece agorafobia, espero hasta que parece estar presente y le pregunto: «Fíjate en ese de ahí. ¿A qué crees que se dedica?» o «¿Quién lleva el peor peinado?». No se trata sencillamente de distraerlo de su ansiedad. Se trata de demostrarle que puede reorientar la mente incluso cuando tiene ansiedad. Por eso espero siempre a que parezca presente, para reforzar el valor de la aceptación que está demostrando. Si lo hace desde la conciencia de que el propósito es la aceptación, no la evitación, puede tener efectos muy positivos.

También puede incluir otras actividades valiosas, como ayudar a alguien con discapacidad a cruzar una puerta o conversar con un dependiente para alegrarle el día. Incluso comer algo que le guste cuenta como actividad valiosa.

3. **Aceptar no significa controlar.** Con frecuencia, se entiende la aceptación como si se tratara de una llave inglesa con la que podemos ajustar cuánto abrimos la válvula de las emociones. Queremos controlar el proceso. Es un deseo comprensible, pero errado. La aceptación supone abandonar el control consciente: nos limitamos a abrir la válvula en circunstancias seguras. Tenemos que dejar que la emoción sea lo que es.

Hay quien intenta bloquear parcialmente las emociones durante la exposición. Esto interfiere significativamente con la capacidad para acceder a sus beneficios, y cuando esas personas

necesiten aceptar las experiencias más difíciles, descubrirán que las habilidades no están ahí.

Los límites más habituales que intentan imponer son, por un lado, un umbral de intensidad para el miedo o el dolor que están dispuestos a aceptar y, por el otro, la negativa a enfrentarse a cuestiones concretas. Un ejemplo de lo primero es: «Estoy dispuesto a practicar la aceptación siempre y cuando no me provoque demasiada ansiedad». Eso nunca sale bien. ¿Por qué no? Porque en cuanto la ansiedad se intensifica lo más mínimo, la mente empieza a preocuparse por la posibilidad de que pueda seguir aumentando y que supere el umbral que nos hayamos fijado. Eso no hace más que alimentar la ansiedad y, *voilà*, ya estamos «demasiado ansiosos».

Esto no significa que no podamos establecer límites de otro tipo. Por ejemplo, podemos delimitar temporalmente la exposición («Estaré en el centro comercial cinco minutos») o qué situaciones o emociones queremos abordar. Podemos ir poco a poco y dar pasos graduales. No tenemos un velocímetro pegado a la frente. Abrumarnos intentando abordar desde el principio las emociones más difíciles siempre es contraproducente. Empecemos por emociones, recuerdos y experiencias actuales que sean menos intensos. El resto puede esperar hasta que hayamos desarrollado más flexibilidad.

Usamos la metáfora de dar un salto, pero no desde un acantilado, sino desde una silla o, quizá, el techo. Podemos controlar las circunstancias de la aceptación y, por lo tanto y hasta cierto punto, limitar de forma natural a cuánta emoción nos exponemos. Sin embargo, es así porque provocamos menos emociones, *no* porque las reprimamos o intentemos mitigarlas. Un salto es un salto, aunque sea desde una banqueta. Cuando decidimos aceptar, tenemos que lanzarnos del todo o no obtendremos los beneficios.

Empezar con fuentes de miedo o de dolor menos intensas no significa que podamos olvidar la necesidad de enfrentarnos a ciertas cuestiones en algún momento. Imaginemos que decidimos no enfrentarnos nunca a nuestra historia de abusos sexuales y, entonces, conocemos al amor de nuestra vida, pero no podemos abrir un espacio de intimidad verdadera porque ese espacio nos recuerda los abusos sufridos. O imaginemos que no queremos

enfrentarnos a la muerte de nuestro padre y, entonces, nuestra madre contrae una enfermedad terminal y no podemos acompañarla. Todos estamos obligados a «recibir el regalo que se nos ofrece» en el seno de alguna tragedia increíble. Si hemos trabajado para aceptar nuestras experiencias más difíciles, estaremos mucho mejor preparados para afrontar estas situaciones.

De todos modos, es mejor esperar a haber desarrollado todos los procesos para la flexibilidad antes de abordar las experiencias más difíciles. Nuestra creciente flexibilidad psicológica nos orientará sobre cuándo debemos abordar los retos siguientes. Por ese motivo, en este capítulo solo presento los métodos iniciales. En los Capítulos 12, 13 y 14, que combinan las habilidades de aceptación con las de presencia, valores y acción, presentaré métodos avanzados adicionales.

Un último apunte: con frecuencia, lo mejor para llevar al máximo la habilidad de aceptación es hacerlo con la ayuda de un profesional. Puede encontrar varios miles de terapeutas que trabajan desde la ACT en: <www.bit.ly/FindanACTtherapist>.

EJERCICIOS PARA EMPEZAR

1. Diga que sí

Una de las principales habilidades para la aceptación es estar dispuesto a aceptar los acontecimientos por lo que son. Lo único que necesita para empezar a practicar es mirar a su alrededor. Cuando la mirada se le detenga sobre algún objeto, fíjese en las sensaciones que le despierta mirarlo desde el punto de vista de un «No, eso no está bien. Ha de cambiar. Quiero escapar de aquí inmediatamente. Es inaceptable». Limítese a mirar algo específico que tenga a su alcance y adopte mentalmente una postura de «no» al respecto. Luego pase a otro objeto en la sala y haga lo mismo, una y otra vez. Hágalo durante un par de minutos.

A continuación, repita el proceso, pero esta vez desde una postura de «Sí, está bien. Es así y no tiene por qué cambiar. Puedo dejar que siga siendo así». Limítese a mirar algo específico que tenga a su alcance y adopte mentalmente una postura de «sí» al respecto. Luego pase a otro objeto de la sala y haga lo mismo, una y

otra vez. Hágalo durante un par de minutos.

Deténgase unos instantes para ver si puede percibir lo distinto que parece el mundo desde un «sí» y desde un «no». En el Capítulo 8 le pedí que adoptara una postura física que le mostrara en su mejor y su peor actitud frente a experiencias difíciles. Si es como la mayoría de las personas, la postura que refleja su mejor actitud será más abierta (por ejemplo, cabeza erguida y brazos extendidos). Ver el mundo desde un «sí» o un «no» conecta con actitudes similares: la de apertura y aceptación y la de evitación y control.

Si quiere subir el nivel de este ejercicio de «sí/no», súmele la práctica de las estatuas. Cuando practique el ciclo del «sí», adopte una postura físicamente abierta (erguido, con las palmas de las manos hacia arriba, los brazos extendidos, la cabeza alzada, los ojos abiertos y las piernas separadas). Cuando practique el ciclo del «no», adopte una postura cerrada, con los brazos bajados, la cabeza inclinada, los ojos mirando al suelo, las piernas juntas, los puños y la mandíbula en tensión y el abdomen apretado. Observe detenidamente cómo cambia la experiencia.

También puede practicar el ejercicio en relación con pensamientos, emociones, impulsos y recuerdos específicos. Con el tiempo, empezará a darse cuenta de que, a lo largo de su jornada diaria, adopta mentalmente (y quizá también físicamente) una postura de «no» sin habérselo propuesto. Identificar los estímulos mentales y físicos que lo han llevado a ello lo ayudará a tomar conciencia y a adoptar deliberadamente una postura de «sí».

2. Un ejercicio de afecto

Elija una emoción o una experiencia que le esté costando aceptar y a la que se esté resistiendo. Empiece por algo pequeño. Ahora visualice una de las siguientes situaciones durante, como mínimo, un minuto.

- Sostenga la experiencia de la misma manera que sostendría una flor delicada.
- Abrace la experiencia de la misma manera que abrazaría a un niño que llorara.
- Siéntese junto a su experiencia de la misma manera en que se

sentaría junto a alguien con una enfermedad grave.
- Mire la experiencia de la misma manera que miraría un cuadro extraordinario.
- Camine por la sala con su experiencia de la misma manera que caminaría con un bebé llorando en brazos.
- Honre la experiencia de la misma manera que honraría a un amigo, escuchándola con atención incluso si hacerlo le resulta difícil.
- Inhale la experiencia de la misma manera que inhalaría una inspiración profunda.
- Abandone la lucha con su experiencia de la misma manera que un soldado abandonaría las armas para regresar a su hogar.
- Beba la experiencia de la misma manera que bebería un vaso de agua fresca y pura.
- Lleve consigo la experiencia de la misma manera que puede llevar una fotografía en la cartera.

Estas maneras metafóricas de tratar las emociones, los recuerdos y las experiencias actuales son muy potentes a la hora de desarrollar la aceptación. Es así incluso si, mientras las aplica, la mente le grita: «No sé cómo hacerlo». Pruébelas a lo largo del tiempo y aplíquelas a distintos recuerdos, experiencias, emociones, impulsos o pensamientos.

3. Una visión más amplia

Cuando sentimos algo doloroso o difícil, tendemos a centrar la atención en un campo muy limitado, por lo que da la impresión de que el dolor o el miedo ocupan la mayor parte de nuestra mente. Si abordamos la experiencia desde un punto de vista más amplio, nos resultará más fácil abrirnos al regalo que se oculta en su interior.

Dedique algo de tiempo a conjurar una experiencia difícil, tráigala plenamente a la mente y, a continuación, reflexione acerca de las preguntas siguientes.

- ¿Puede asociar una sensación corporal específica a la experiencia y puede decir «sí» solo a esa sensación? Reflexione durante uno o dos minutos e inténtelo. No tenga prisa.

- ¿Ha visto a alguien de su familia enfrentarse a una experiencia similar? En caso afirmativo, ¿puede usar ese recuerdo para observar desde la compasión la experiencia de su familiar? De nuevo, no tenga prisa. Aprenda lo que pueda de la pregunta y pase a la siguiente.
- ¿Hay algún pensamiento específico asociado a la experiencia? ¿Puede decir «sí» solo a ese pensamiento? Piense en ese pensamiento como en un pensamiento y abandone la necesidad de enfrentarse a él. Limítese a observarlo.
- Si pudiera mirar atrás desde un futuro más sabio, ¿diría que puede aprender algo de esta situación? Reflexione detenidamente. No intente racionalizar la respuesta. No intente adivinar la respuesta correcta ni dude de sí mismo. Limítese a mirar con afecto y desde un yo más lejano y sabio y pregúntese qué de esta experiencia podría ayudarlo en su camino.
- ¿Qué le indica esta experiencia en términos de lo que verdaderamente le importa? En su dolor encontrará sus valores: ¿qué le dice ese dolor acerca de sus valores y de sus vulnerabilidades? ¿Qué le sugiere acerca de lo que anhela?
- Si esta experiencia apareciera en un libro que estuviera escribiendo, ¿qué aprendería de ella el personaje que la experimentara? En otras palabras, si usted fuera un héroe y esta fuera una de las pruebas que ha de superar, ¿cómo la usaría para aumentar su vitalidad y su sabiduría?
- ¿Hay algún otro recuerdo asociado a esta experiencia? ¿Puede decir «sí» a una más? Reflexione durante uno o dos minutos e inténtelo. No tenga prisa.
- Si culpa a alguien de esta experiencia, ¿puede pensar en alguna ocasión en que usted haya hecho algo parecido, aunque sea de un modo menos grave? A veces hacemos responsables a otros de nuestras dificultades y, en ocasiones, es porque queremos evitar tomar conciencia de que nuestra conducta es similar a la de ellos.
- Si alguien importante para usted estuviera teniendo dificultades con una experiencia como esta, ¿cómo se sentiría? ¿Qué le sugeriría? Piense en un amigo o amiga con un problema parecido y conecte con estas dos preguntas: ¿qué sentimientos le despierta saber que tiene ese problema?, ¿qué le aconsejaría?

- ¿Qué debería hacer para abandonar la lucha contra esta experiencia? Ha elegido algo a lo que dice «no». ¿Qué debería hacer para renunciar al apego a ese no? Es una pregunta muy sutil. No tenga prisa por responder. Abra todos los canales de la percepción y de la conciencia. Intente sentir, más que pensar, la respuesta. ¿Se está aferrando a algo?
- Si pudiera sentir la experiencia sin ponerse a la defensiva, ¿qué podría hacer con su vida? Permítase dar rienda suelta a sus sueños. Imagine que pudiera llevarse consigo la experiencia para vivir una aventura. ¿Cuál sería esa aventura?

4. Practique los opuestos

Esta habilidad más avanzada es una variación divertida del último método. Practíquela siempre que descubra a su mente diciéndole que no ha de hacer o de pensar algo. Es una manera de usar las emociones y los pensamientos que nos asustan como guía de las experiencias de exposición positivas.

Si, por ejemplo, estoy trabajando con alguien la experiencia de la exposición en el centro comercial, en este ejercicio le pregunto: «¿Adónde le dice la mente que no puede ir?». Si me responde: «A las escaleras mecánicas», nos dirigimos directamente a las escaleras mecánicas. Siempre se trata de una elección, nunca hay que forzarlo. Si, por ejemplo, nos resulta demasiado difícil, podemos elegir una alternativa más sencilla, como subir por las escaleras normales y dejar las mecánicas en una lista de conductas que queremos llevar a cabo más adelante. Sin embargo, no subestime la potencia de este ejercicio, sobre todo si se hace con actitud juguetona. He visto a clientes recuperar terreno que habían cedido años atrás. Es un poco como decidir hacer *puenting* por primera vez. Muchas veces, una vez que nos lanzamos, el miedo desaparece en cuestión de segundos para dar paso a una sensación de alegría y de expansión vital. ¿Quién sabe? ¡Quizá su siguiente paso sea saltar en paracaídas!

Capítulo 12

EL CUARTO VIRAJE
PRESENCIA: VIVIR EN EL AHORA

Aunque no acostumbro a hablar mucho en los aviones, el pasajero sentado junto a mí en un vuelo reciente tenía ganas de conversar, así que le seguí la corriente por consideración. Era un piloto comercial y regatista apasionado que vivía en Nueva Orleans y que afirmaba haber logrado éxitos espectaculares como regatista sobre todo en su ciudad natal. «Imagino que entiende muy bien las corrientes y los vientos locales.» «Sí, claro», respondió algo desdeñosamente antes de añadir que se podía decir lo mismo de todos los que vivían y competían allí. Miró a su alrededor con actitud conspiratoria, se inclinó hacia mí y en un semisusurro me anunció que me revelaría el secreto de su éxito. Hizo una pausa dramática y dijo: «Huelo el café».

Lo miré estupefacto, pero no, no se había vuelto loco. Me explicó su ventaja competitiva con una historia que pude comprobar poco después de tocar tierra.

Nueva Orleans es el segundo puerto cafetero de Estados Unidos, y a lo largo de la costa de Luisiana, cerca del río, hay varias plantas de tueste. Cada una de ellas es conocida por sus granos y por sus cualidades concretas y, además, emite un aroma característico. Cuando mi vecino de asiento estaba a kilómetros de la costa, le bastaba con detectar los aromas característicos y, *voilà*, ya sabía en qué dirección soplaba el viento. Gracias a su fino y entrenado olfato y a su conocimiento de la ciudad, podía percibir los cambios de viento más ligeros con mucha mayor rapidez y precisión que sus competidores, que tenían que observar las mangas cataviento o alzar el índice humedecido. Podía aprovechar esos cambios antes de que los demás supieran lo que estaba sucediendo. A veces, los miembros de su tripulación le gritaban cuando tomaba decisiones de cambio de rumbo que les parecían irracionales, pero se calmaban en cuanto el cambio de dirección del viento se hacía evidente.

Todos estamos rodeados de una cantidad colosal de información que puede resultar muy importante. Se trata de

información interna y externa que, por lo general, se queda ahí, sin que la percibamos ni la usemos, sobre todo si nuestra atención está restringida o es rígida. ¿A cuántos de nosotros se nos ocurriría husmear el aire para ganar una regata? Es probable que a muy pocos, pero un perro o un gato que tuvieran que usar esa información no tendrían el menor problema en acceder a ella, no solo porque disponen de un olfato mucho más fino que el nuestro, sino porque viven más en el presente, lo que los mantiene más dispuestos a aprender de la experiencia.

La incapacidad para vivir en el presente reduce enormemente la cantidad de información disponible para nosotros. Es como si jugáramos al tenis llevando unas gafas de sol cuyos cristales hubieran sido lijados. Nos distraemos con preocupaciones que enturbian la visión del momento presente.

Le demostraré en menos de un minuto lo limitada que queda nuestra atención. Mire a su alrededor durante treinta segundos en busca de todos los objetos de color negro. Tome una nota mental de todos ellos y ahora vuelva a centrar la mirada aquí, en esta palabra en versalitas.

Ahora, cierre los ojos y recuerde absolutamente todos los objetos que ha visto y que tenían forma rectangular.

* * *

¿Ya ha vuelto? ¿Ha tenido alguna dificultad para recordar los objetos rectangulares?

Es muy posible que, si le hubiera preguntado por los objetos de color negro, los hubiera recordado casi todos. Sin embargo, aunque es muy probable que haya visto también muchos objetos rectangulares (mire a su alrededor a ver cuántos ve), su atención estaba dominada por la norma de buscar objetos negros, por lo que su mente solo ha visto *parte* de lo que han visto sus *ojos*. Moraleja: la mente solucionadora de problemas y que emite juicios sin parar aleja continuamente nuestra atención de la conciencia del momento presente.

Otra manera de demostrarlo es que vuelva a mirar a su alrededor, esta vez para determinar qué está mal en todo lo que ve. Busque fallos, objeto a objeto. Hágalo ahora mismo, durante otros treinta segundos.

* * *

Estoy casi seguro de que el viaje a un «ahora» que estaba evaluando ha hecho que se sintiera más en su mente que en la habitación. Quizá haya pensado que seguro que las visitas del otro día vieron esos fallos, y tal vez se haya preguntado qué pensaron de usted al verlos. Quizá se haya criticado por no haber prestado más atención a mantener su casa al día o por no tener mejor gusto con la decoración. Y, mientras estaba ocupado con todos estos pensamientos, estoy seguro de que no se ha dado cuenta de qué sensación tenía en los dedos de los pies, si estaba respirando libremente o si la habitación estaba fría.

Si el aroma a café impregnaba la habitación, lo más probable es que tampoco se haya dado cuenta de eso. ¿Y si, como en el caso del regatista, hubiera algo que aprender de la experiencia presente? Pues mala suerte..., ya se lo ha perdido.

Las primeras tres habilidades para la flexibilidad son vitales a la hora de capacitarnos para vivir en mayor sintonía con el presente y con el aprendizaje que tiene que ofrecer. Todas estas habilidades nos ayudan a hacer el viraje hacia la presencia, que nos aleja de las preocupaciones acerca del pasado y del futuro y nos acerca a las posibilidades del presente. También podemos aprender una serie de prácticas que nos ayudarán a cultivar la atención al presente durante las rutinas cotidianas. Esto nos ayuda a mantenernos en el camino de vivir, día a día y momento a momento, en línea con nuestros valores.

EL ANHELO DE ORIENTACIÓN

Cuando empiece a desarrollar las habilidades para la presencia, es importante que entienda que la atracción del pasado y del futuro no se explica únicamente por el impulso de evitar el sufrimiento, sino también por un anhelo positivo: el deseo profundo de saber dónde nos encontramos en nuestro viaje vital.

Anhelar orientación es absolutamente lógico. Nadie quiere estar perdido. Si nos encontramos de repente en un lugar desconocido, miraremos a nuestro alrededor con gran atención para intentar averiguar cómo volver a un lugar conocido. El problema es

que, en vez de orientarnos en relación con el lugar en el que estamos ahora y las oportunidades que nos presenta, la mente solucionadora de problemas intenta orientarnos rumiando sobre lo que ha sucedido en el pasado y preocupándose por lo que puede suceder en el futuro. Nos quedamos encallados en preguntas como «¿Por qué estoy aquí?» o «¿Cómo puedo ir a otro sitio?» o «¿Qué va a pasar?, ¿cómo puedo controlarlo?». Nos quedamos enredados en las malas hierbas cognitivas de nuestra mente.

En ocasiones estamos tan inmersos en la resolución de supuestos problemas que no nos damos cuenta de que hoy alguien ha sido amable con nosotros o que hubiéramos podido encontrar tiempo para llamar a un ser querido o pasear por el bosque y disfrutar de la naturaleza. Nuestro deseo de orientación mental nos acaba *desorientando*: nos impide apreciar todo el abanico de opciones que nos ofrece la vida y que tenemos justo ahí, frente a nosotros.

El viraje de la presencia redirige el anhelo de orientación hacia una atención consciente al aquí y el ahora. El elemento de la conciencia es vital, porque nos ayuda a mantener la atención centrada en el potencial para vivir cada día con más significado y propósito.

Jon Kabat-Zinn (compañero de viaje y profesor emérito de Medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts) nos ayudará a entender qué significa el *mindfulness*. Se lo reconoce como uno de los pioneros del *mindfulness* en la sociedad occidental y bebe de la rica tradición de meditación Vipassana en Asia. Jon define el *mindfulness* como «prestar atención de una manera particular: de forma deliberada, en el momento presente y sin emitir juicios». Yo solo añadiría que se trata también de prestar atención desde los ojos del yo trascendente y que, por ese motivo, tomar perspectiva nos ayuda a cultivar el *mindfulness*.

Es importante que destaquemos el énfasis que Jon hace en el *propósito*. Creo que se refiere a que deberíamos enfocar la conciencia hacia estar aquí y ahora para vivir la vida que queremos vivir. El *mindfulness* no es en absoluto una manera de escapar de la presión, la preocupación, la esperanza o el miedo que podamos experimentar en nuestra vida. Los métodos de *mindfulness* tradicionales nos capacitan para emprender la «acción correcta» y

estar presentes de un modo que nos ayude a vivir en línea con los valores que hayamos elegido.

La técnica del regatista parlanchín es un ejemplo magnífico de cómo el propósito puede guiar la presencia. Si se fijara en el aroma del viento para distraerse de las presiones de la carrera, su gran olfato no lo ayudaría a ser un capitán más efectivo. Por el contrario, usaba el aroma para estar en mayor sintonía con su entorno y decidir la mejor ruta. Eso es, en esencia, lo que la presencia nos ayuda a conseguir.

Ahora que entendemos mejor qué es el *mindfulness*, nos resultará más fácil ver cómo las habilidades para la flexibilidad que ya hemos trabajado pueden ayudarnos a desarrollarlo. Practicar la defusión, conectar con el yo trascendente y abrirnos a la aceptación nos ayuda a no emitir juicios y a impedir que la mente caiga en la rumiación o la preocupación.

PRESTAR ATENCIÓN A LA ATENCIÓN PLENA

Durante las últimas décadas, hemos presenciado una explosión del interés por el *mindfulness* y la ACT ha formado parte de ese interés cultural más general. De hecho, aproximadamente el 40% de los estudios sobre la ACT han incluido intentos explícitos de promover prácticas contemplativas, y prácticamente todos incluyen métodos que son elementos consolidados de la formación en *mindfulness*. La comunidad de la ACT también ha añadido sus propias conclusiones sobre el valor del *mindfulness*, además de algunas advertencias de no practicarla como una forma de evitación o de atención negativa al yo.

Pensemos en la práctica de la meditación, que es un elemento básico de la mayoría de las formas de entrenamiento en *mindfulness*. Como se trata de una práctica relativamente extendida, es posible que conozca a alguna persona que ejemplifique algunos de los problemas potenciales que plantea. Hay quien se convierte en meditador egoísta («¡Ocúpate tú de los niños, tengo que meditar!») o en meditador evitativo («Me estoy poniendo nervioso, ¡tengo que meditar!»). Hay quien llega a mostrarse obsesivo en relación con la práctica contemplativa y se acaba enganchando a la meditación como si de una droga se tratase. La investigación ha demostrado

que la meditación ofrece sus máximos beneficios cuando se practica con el objetivo de desarrollar habilidades para la flexibilidad, no para evitar las presiones de la vida cotidiana o para intentar reprimir las emociones. Los beneficios de la meditación se derivan, específicamente, de usarla para desarrollar flexibilidad atencional *a propósito*. Es decir, para implicarse más plenamente en la vida, no para «huir de todo».

Por ejemplo, un estudio reciente comparó el desempeño en el test de Stroop de personas que meditaban con asiduidad y el de personas que no meditaban; el test de Stroop es una medida muy usada (¡y muy frustrante!) del «control ejecutivo» de las personas, o la capacidad de organizar la información en la mente y actuar de forma eficaz a partir de ella. Exige prestar muchísima atención al momento presente. Consiste en mirar palabras que denotan colores, como *rojo* o *azul*, que van apareciendo sobre una pantalla, y en decir tan rápidamente como sea posible de qué color son las letras. La dificultad reside en que las palabras no están escritas en el color que denotan. Por lo tanto, la palabra *rojo* quizá esté escrita con letras azules, y viceversa. Uno no puede decir que ha vivido hasta que ha visto la palabra *azul* escrita en rojo y ha tenido que decir *rojo* tan rápidamente como le ha sido posible. ¡Es dificilísimo no decir *azul*!

En este estudio, las personas que meditaban con regularidad obtuvieron mejores puntuaciones. Cuando los investigadores indagaron por qué, descubrieron que las personas que meditaban y que habían obtenido resultados especialmente superiores a la media presentaban niveles superiores de aceptación emocional. ¿Cómo se explica eso? Bueno, si estamos intentando no enfadarnos por habernos equivocado de respuesta, adivine en qué nos estamos centrando. En el impacto emocional de la última palabra, no en la tarea de identificar el color de las letras de la que acaba de aparecer en pantalla.

En resumen, cuando trabajamos para ser más conscientes, tenemos que estar atentos para que la mente no transforme este proceso útil en otro método de evitación. Por ejemplo, un estudio reciente demostró que centrarse en observar el presente puede conducir a un *aumento* de la rumiación, lo que a su vez puede empeorar la depresión. Es importante que sepamos dónde

enfocamos la atención.

Hace un tiempo hablé con un profesor de secundaria que aprendió esta lección por las malas. Lo llamaremos Fred. Se las había apañado bastante bien solo y había conseguido desarrollar sus habilidades para la flexibilidad psicológica mediante libros de autoayuda basados en la ACT, pero hace un tiempo me escribió un correo electrónico en el que me pedía ayuda para encontrar un terapeuta. Aproximadamente un año después me escribió una nota de agradecimiento donde me decía que le había ido muy bien, y lo llamé para que me lo explicara más detalladamente.

La historia de Fred se parecía tanto a la mía que daba miedo. ¡Hasta había tenido su propia versión del sueño del dinosaurio! En su versión, había intentado derrotar a un monstruo buscando el hechizo correcto en un libro enorme, hasta que descubrió que lo que debía hacer era dejar el libro y abrazar al monstruo.

Fred había pasado varios años de desesperación usando, sin darse cuenta, las prácticas de *mindfulness* como un método de evitación o para la resolución de problemas. Intentaba superar los intensos ataques de ansiedad que había empezado a sufrir durante sus clases. Al cabo de unos meses, esa experiencia se había transformado en terror a hablar en público (otra cosa que teníamos en común). Además, había desarrollado un miedo obsesivo a no poder rendir en la cama después de que, en una ocasión en que estaba junto a su novia, lo asaltara un pensamiento obsesivo: «¡Espero que no me pase aquí lo mismo que me pasa en clase!».

Para Fred, el *mindfulness* era «la búsqueda de la bala de plata». Me dijo: «Practiqué la meditación Vipassana; estudié budismo; leí a Thich Nhat Hanh; visité su centro de retiro... Sin embargo, en lo más profundo de mi mente, siempre me rondaba la pregunta de si esa sería la solución definitiva a mis problemas. En mi punto más bajo, recuerdo haber estado al borde de un ataque de pánico mientras intentaba explicarle algo a mi mejor amigo. Mi mundo se había encogido hasta reducirse a un par de centímetros bajo mi propia piel».

Recuerda que, cuando poco después de ese momento bajo leyó acerca de la ACT, sintió «una oleada de alivio al ver que, por fin, podía abandonar la búsqueda de la bala de plata». Se dio cuenta de que debía cambiar el modo en el que usaba sus habilidades de

mindfulness. «Uno de los mayores cambios fue que empecé a sentarme y a observar el miedo en mi interior, momento a momento, sin pedirle que cambiara ni un ápice. Solo quería observar qué sucedía, y cuando el miedo se asociaba a algo que me importaba, me negaba a engancharme al "no" y decía "sí"».

Tan solo tres meses después de haber añadido la aceptación a la práctica del *mindfulness*, había presentado su candidatura a una importante beca de investigación en pedagogía, muy competitiva y que exigía un fin de semana lleno de entrevistas intensas ante tribunales compuestos por grandes personalidades del mundo de la educación. Me explicó que «ni siquiera se me hubiera pasado por la cabeza hace tres meses». Consiguió la beca y ha seguido avanzando en su viaje de la mano de la ACT. El año pasado desarrolló un invento que ha tenido éxito y emprendió una compleja gira comercial para venderlo. «Mi vida tiene ahora una riqueza de la que carecía mientras luchaba para encontrar la cura a mi ansiedad. Para ser sincero, es una riqueza que pensé que ya no volvería a experimentar.»

Su mente sigue diciéndole que ha de estar preocupado: por hablar en público, por si tendrá algún momento de bochorno sexual, etcétera. «La mente es la mente. Hay días en que me da la impresión de que me lanza bloques de hormigón. Sin embargo, ahora me resulta más fácil no tomármela demasiado en serio, centrarme en lo que me importa de verdad, aceptar el miedo y dejar que sea el corazón el que decida cómo quiero vivir», me dijo.

USAR LA MENTE COMO SI FUERA UNA LINTERNA

Podemos comparar el aprender a atender al aquí y al ahora con ampliar el campo de visión, pero de un modo muy específico. La raíz de la palabra *atender* significa «orientarnos hacia algo». Cuando desarrollamos el *mindfulness*, queremos aumentar el campo de nuestra conciencia y la capacidad para orientarla en la dirección que hayamos elegido.

¿Recuerda que anteriormente en el libro he comparado ampliar la conciencia del presente con usar una linterna para ver mejor? Pues bien, uno de los motivos por los que me gusta esa analogía es que me encantan las linternas. Tengo muchísimas. Las Navidades

pasadas, mi esposa me regaló una cuyo haz se puede ajustar de modo que sea muy fino o muy ancho, con todas las posibilidades que hay entre lo uno y lo otro. Tengo otra que puede transformarse en una lámpara de campamento y que emite luz en todas direcciones. Y tengo otra que, en realidad, son tres linternas juntas y que pueden apuntar en tres direcciones distintas.

Trabajar la atención es como aprender a usar estas linternas de alta tecnología. Podemos practicar ajustar el haz de atención de muchísimas maneras. Meditar no es más que el más conocido de los múltiples métodos que existen, y no tiene por qué ser complicado ni requerir mucho tiempo. Se han popularizado muchos tipos de meditación, como la reducción del estrés basada en el *mindfulness* (MBSR, por sus siglas en inglés), desarrollada por Jon Kabat-Zinn, la meditación trascendental y las tradiciones centradas en el cuerpo, como el yoga o el zen. Aunque aprenderlas le resultará útil, lo mejor cuando se empieza a usar la meditación por sus beneficios psicológicos es comenzar por prácticas sencillas y breves. Por ejemplo, la investigación acerca de la meditación ha demostrado que la *cantidad* de práctica determina solo un 7% de sus beneficios.

La *calidad* de la práctica es mucho más importante que el tiempo que le dedicamos. Algunos de los beneficios son inmediatos. Un estudio reciente concluyó que meditar una vez durante quince minutos conducía a la toma de mejores decisiones en cuestiones financieras. Uno de los investigadores lo explicó así:

> Un periodo breve de meditación con *mindfulness* ayuda a tomar decisiones más racionales, porque se tiene más en cuenta la información disponible en el momento presente. La meditación redujo la atención que los participantes prestaban al pasado y al futuro, y este cambio psicológico redujo la emoción negativa. A su vez, la reducción de la emoción negativa facilitó que pudieran soltar los «costos hundidos» [malgastar dinero cuando se toma una mala decisión financiera].

EJERCICIOS PARA EMPEZAR

Me centraré en métodos sencillos y de eficacia demostrada. Si aún no practica alguna forma de meditación más complicada, le recomiendo que empiece por estas. Ninguna requiere más que unos minutos, lo que facilita la práctica regular. Recuerde que la constancia es clave si quiere obtener resultados duraderos.

Idealmente, debería incorporar algunos de estos ejercicios al

conjunto de ejercicios para la flexibilidad y practicarlos con la frecuencia suficiente para aprenderlos de memoria. Así podrá recurrir a ellos siempre que perciba que la mente se está desviando hacia el pasado o hacia el futuro de maneras que no le resultan útiles. Puede incorporarlos a su rutina diaria, tanto si es por la mañana, justo al despertarse o mientras se ducha o desayuna, o hacia la mitad o el final del día. Verá muy pronto los primeros efectos positivos sobre su capacidad de centrarse en las cosas a las que quiere prestar atención, lo que con frecuencia resulta muy motivador a la hora de seguir con las obligaciones cotidianas. Entienda la adhesión a una práctica diaria para la flexibilidad como en su primer compromiso con una vida más basada en valores.

El primero de los ejercicios iniciales es una técnica de meditación sencilla, a la que siguen unos cuantos ejercicios de flexibilidad atencional más. Cuando haya leído el resto de los capítulos de esta segunda parte, vuelva aquí para hacer los ejercicios avanzados y decida cuáles quiere seguir practicando.

1. Meditación sencilla

Raymond Reed Hardy, un amigo mío de los estudios de posgrado, presentó un método de meditación maravillosamente sencillo en su libro *Zen Master*. No sugiere nada novedoso, pero es la manera más sencilla de empezar que pueda haber. Estas son las instrucciones: siéntese con la espalda erguida y los ojos entrecerrados; incline la mirada unos cuarenta y cinco grados y desenfoque la vista (no fije su atención visual en ningún punto concreto). Si está incómodo sentado con las piernas cruzadas en el suelo, siéntese en una silla con los pies bien apoyados en el suelo. Deje que la mente se centre en la respiración. Cada vez que detecte que la mente divaga, libérela de la cadena de pensamientos y devuélvala a la respiración.

Y ya está. Hágalo durante varios minutos al día.

¿Cómo es posible que funcione un ejercicio tan sencillo? Porque lo ayuda a desarrollar la musculatura atencional. Cada vez que detecta que la mente se ha ido por las ramas, refuerza su capacidad para darse cuenta de ello y reconducir la atención.

Ya se trate del móvil o de otro dispositivo, programe el temporizador para que suene en dos minutos. Puede hacer el ejercicio sentado o de pie. Una vez que haya leído las instrucciones, active el temporizador, cierre los ojos y concéntrese.

Durante los dos primeros minutos, dirija la atención a la planta del pie izquierdo. Céntrese en las sensaciones de esa parte de cuerpo. ¿Cómo son? Intente ver si puede sentir las pulsaciones de la sangre que la recorre. Fíjese en si está caliente o fría. ¿Puede tomar conciencia de la cantidad de espacio que ocupa la planta del pie? Si detecta que la atención se desvía, devuélvala con suavidad a la planta del pie izquierdo. Siga centrándose en las sensaciones de la planta del pie. Siga así hasta que suene la alarma de los dos minutos.

Muy bien, active el temporizador, cierre los ojos y empiece.

* * *

Si es como la mayoría de las personas, la mente se le habrá despistado, pero antes o después se habrá dado cuenta de ello y la habrá redirigido al pie. Es muy probable que haya percibido cosas acerca de la planta del pie en las que no acostumbra a pensar: sensaciones, cualidades, características, etcétera. Quizá haya notado su tamaño, su forma, cierto cosquilleo o calor.

Ahora vuelva a programar el temporizador para que suene dentro de dos minutos, y haga lo mismo con la planta del pie derecho. Vea si esta vez puede profundizar en la conciencia de las sensaciones y de las observaciones, por ejemplo, percibiendo aún más cualidades. De nuevo, si detecta que la mente se despista, redirija la atención al pie.

Muy bien, active el temporizador, cierre los ojos y empiece.

* * *

¿Qué ha percibido esta vez? ¿Le ha dado la sensación de que el tiempo transcurría con más lentitud? ¿La mente ha empezado a decirle que no había nada nuevo que aprender?

Ahora programe el temporizador durante dos minutos más e

intente prestar atención continuada a las *dos* plantas del pie, la derecha y la izquierda, simultáneamente. Intente no alternar entre la una y la otra: esfuércese en ampliar el haz de atención de modo que pueda abarcarlas la dos a la vez. Si la mente se aleja, devuélvala con suavidad allá adonde usted quiere que esté.

* * *

¿Qué ha aprendido? ¿Qué ha notado? ¿Han fluctuado las observaciones y la atención? ¿Se ha dado cuenta de que a veces solo se centraba en la derecha o en la izquierda, pero que en alguna ocasión ha podido centrarse en las dos a la vez? ¡Fantástico! Dirigir la atención primero a un pie y luego al otro no solo refuerza la atención en el momento presente, sino que construye atención *flexible*. Recuerde que el objetivo es una atención dirigida, flexible y deliberada.

Este ejercicio es una versión de uno de los ejercicios más efectivos y, sin embargo, más sencillos de *mindfulness*, desarrollado por el investigador Nirbhay Singh. Los estudios han demostrado que reduce la conducta agresiva tanto en niños como en adultos con un trastorno mental crónico. Puede ayudar a las personas a dejar de fumar. Puede ayudar a los niños con un impedimento biológico para sentir saciedad a no comer excesivamente. Este ejercicio contribuye a enfocar la conciencia, porque la fija y la estabiliza, como el ancla de un barco. Los pies se transforman en anclas. Anclar la conciencia interrumpe en los pensamientos automáticos y los procesos conductuales que llevan a las personas a pasar rápidamente de la ira a la agresividad, de experimentar un impulso a fumar o a comer. Abre una diminuta ventana de elección al tiempo que mitiga la reactividad emocional y cognitiva. En ocasiones, la prefiero a la práctica más habitual de centrarse en la respiración. Por un lado, porque puede hacerse en cualquier momento y en cualquier lugar, incluso mientras se habla (¡pruebe a hacerlo mientras «se centra en la respiración»!). Por el otro, porque muchas formas de ansiedad causan problemas para respirar, por lo que centrarse en la respiración puede ser una invitación al pánico.

3. Atención amplia y estrecha

Como ampliación del ejercicio de las plantas de los pies, puede entrenar la mente para que amplíe y estreche su foco haciendo ejercicios de atención con una experiencia sensorial rica. Escuchar música es un ejemplo fantástico, y muchos de los programas de entrenamiento de atención de más éxito, como la terapia metacognitiva, lo usan con frecuencia.

Si quiere probarlo ahora, ponga alguna música que le guste y en la que intervengan varios instrumentos. Entonces, desplace la atención de un instrumento o grupo de instrumentos, como los de cuerda, a otro. Conviene tener un plan de dónde va a centrar la atención antes de empezar para evitar que sea la música la que tome las riendas y dicte adónde la lleva. Puede usar el temporizador del móvil para que le recuerde que ha de cambiar de instrumento a cada minuto. Mientras escucha, fíjese primero en la combinación de todos los instrumentos y, entonces, céntrese en uno solo, como el bajo, o en un solo grupo. Cuando haya pasado un minuto, pase a la percusión, etcétera. Para terminar, vuelva a abarcar todo el grupo o toda la orquesta con la atención. Y vuelva a hacer el ciclo completo una o dos veces más.

4. Abra el foco

Muchas prácticas atencionales nos enseñan a estrechar la atención pidiéndonos que atendamos y repitamos palabras específicas (mantras) o que fijemos la mirada en un punto de la pared. Sin embargo, tal como he explicado, ampliar la atención es tanto o más importante que estrecharla. Uno de los ejercicios que más me gustan es el de «abrir el foco». Consiste en pensar en varias series completas de objetivos atencionales a la vez (para ello, hay que «desenfocar» los objetivos específicos). Pueden ser personas, objetos, secuencias de pensamiento o notas musicales; cualquier cosa, de verdad. Una vez que haya decidido en qué grupo va a centrarse, atienda al espacio físico o temporal entre los objetivos: por ejemplo, el espacio físico entre objetos o los espacios vacíos entre los pensamientos o las notas musicales.

Para aclararlo un poco más: mire a su alrededor en la habitación en que se encuentre y desplace su atención secuencialmente de un objeto al siguiente. Entonces, desenfoque la

atención de cualquier objeto concreto y céntrese en la relación (el «espacio») entre la mayoría o todos los objetos de la habitación. Cuando lleve unos minutos practicando alternar entre los dos grupos, se dará cuenta de que usa estrategias atencionales distintas. Sentirá que la atención se suaviza y se expande cuando abre el foco, y que se estrecha y se agudiza cuando se centra en cada objeto concreto.

Las reuniones de trabajo son un contexto excelente para practicarlo en la vida diaria. Cuando asista a su próxima reunión, pruebe a alternar entre atender a un solo orador o asistente y luego a todos los presentes a la vez.

MÉTODOS ADICIONALES

5. Estar presente en el pasado

Una de las mayores dificultades para centrarnos en el presente es que la mente acostumbra a quedarse «enganchada» en el pasado: recuerdos, emociones y pensamientos que permanecen incrustados en las redes mentales y que se activan con facilidad. Una manera útil de recordarnos la existencia de estos enganches es el acrónimo espira. Si detecta que se está alejando del momento presente, fíjese en si se ha quedado enganchado a alguna Emoción, Sensación corporal, Pensamiento, Interpretación, Recuerdo o impulsos de Acción (u otro tipo de pensamientos, como predicciones o evaluaciones). Una vez que sea consciente de ellos, habrá vuelto al presente. Dicho de otro modo: la manera más rápida de desengancharse es enfocar toda la atención en el gancho. Verá que casi siempre encuentra el gancho en la lista espira (que no es un mal acrónimo, porque gracias a esa toma de conciencia podrá *espirar* de alivio).

A continuación encontrará un ejercicio fantástico para contrarrestar la tracción del gancho.

Evoque un recuerdo deliberadamente y dígase: «Ahora estoy recordando que...», y termine la frase con una breve descripción. Por ejemplo: «Ahora estoy recordando que mi jefe me dijo que nunca llegaría a nada».

Cuando lo haga, preste atención a las emociones que se

despiertan en su interior. A las reacciones corporales, como la tensión abdominal. A los pensamientos. O al impulso de hacer algo. Preste atención también a si surge algún otro recuerdo. Cuando termine con la afirmación sobre el recuerdo, atienda a esas emociones, pensamientos y otras sensaciones una a una y diga, por ejemplo: «Ahora estoy sintiendo tristeza». Si ha tenido el pensamiento «Eso no tendría que haber pasado», afírmelo como «Ahora estoy pensando que eso no debería haber pasado». Si ha perdido la cuenta de las respuestas que quiere describir, recupere el recuerdo y vuelva a afirmarlo para intentar capturarlas de nuevo. Si surgen otros recuerdos, haga el mismo ejercicio.

Esta construcción tan sencilla —«Estoy pensando que...»— es un medio muy potente de incorporar la defusión al *mindfulness*, porque nos permite tomar distancia de los pensamientos, las emociones y los impulsos y estar con ellos en el momento presente. El pensamiento o la emoción pueden ser *acerca del* pasado o del futuro, pero las etiquetas que les asigna son un recordatorio mental de que la reacción está ocurriendo ahora. Cultivar esta conciencia desarrolla un hábito mental potente que nos ayuda a mantener el rumbo incluso ante los recuerdos, los pensamientos y las emociones más difíciles.

6. Dentro/fuera

Este último ejercicio nos ayuda a desarrollar la capacidad de ser conscientes de nuestras experiencias internas, al tiempo que atendemos a las tareas que estemos llevando a cabo, sin quedar fijados rígidamente ni en las unas ni en las otras.

Mientras realice cualquier tarea, por ejemplo, mientras cuida del jardín o lleva a cabo alguna labor doméstica, preste atención a lo que hace, pero al mismo tiempo dirija parte de su atención a lo que sucede en el interior de su cuerpo. Se parece mucho a prestar atención simultáneamente a ambas plantas de los pies. Permita que las sensaciones físicas asciendan a un primer plano, pero sin ocupar toda su atención. ¿Dónde siente esa sensación? Fíjese en los bordes. ¿Cuál es la cualidad de esa sensación? ¿Fría/caliente? ¿Tensa/serena? ¿Pulsátil/constante? ¿Prieta/suelta? ¿Rugosa/lisa? Recuerde seguir atendiendo a la tarea mientras responde a estas

preguntas.

Ahora céntrese de nuevo en la tarea más plenamente, pero sin dejar de ser consciente de la sensación. ¿Cómo se relaciona la sensación con la tarea? ¿Cómo son sus emociones en relación con la tarea y el grado de atención que le presta en comparación con la sensación?

Sus entrañas están reaccionando a la tarea, y eso afecta a lo que siente por ella. Quizá se sienta profundamente satisfecho por lo bonitas que crecen las flores de su jardín y se dé cuenta de que experimenta una sensación interna de placer a pesar de cierto dolor en las rodillas y los brazos. O quizá esté aburrido y se dé cuenta de que también tiene un poco de hambre. Es importante que permita que la conciencia de estas interconexiones surja espontáneamente a partir del desplazamiento del foco atencional de dentro hacia fuera, y que no empiece a solucionar problemas y se imponga una norma: «¡Tengo que encontrar la relación!». Se trata de un ejercicio de foco atencional, no de diagnóstico. Nos ayuda a mantener la agilidad atencional, para estar más plenamente presentes en el momento, en cuerpo y mente. Con el tiempo, esto nos ayuda a experimentar más plenamente el momento presente y a estar atentos a cualquier información que se nos presente y que pueda resultarnos útil, como el aroma a café tostado que aprovechaba mi amigo el regatista.

Capítulo 13

EL QUINTO VIRAJE
VALORES: DECIDIR QUÉ NOS IMPORTA

La desconexión de los valores que son verdaderamente importantes para nosotros es una de las mayores causas de malestar psicológico. Una vez tuve una clienta que, cuando le pregunté acerca de sus valores más profundos, permaneció en silencio durante un largo tiempo antes de decir con dificultad: «Es la pregunta más aterradora que me han hecho jamás». Tras otro largo silencio, añadió: «Hacía mucho tiempo que no pensaba en ello», y rompió a llorar.

Esta es la reacción emocional más habitual cuando conectamos profundamente con nuestros valores. Lo he visto en muchísimas ocasiones en terapia. Sospecho que este es también el motivo que explica por qué lloramos cuando vemos a un recién nacido o la abundancia de lágrimas en las bodas. Es el motivo por el que, a veces, se nos humedecen los ojos ante un atardecer espectacular. Nos sentimos conectados con los aspectos de la vida más valiosos para nosotros.

EL ANHELO DE SENTIDO

No hay anhelo más importante para el ser humano que el de la libertad para elegir y emprender un rumbo propio en la vida. Tener la sensación clara de que nuestra vida tiene sentido y de que se trata de un sentido elegido por nosotros mismos es una fuente de motivación inagotable. Sin embargo, perder de vista lo que verdaderamente nos importa resulta demasiado fácil si nos enfrascamos en la consecución de objetivos que cuentan con la aprobación de la sociedad o que nos ofrecen una gratificación superficial. Cada tic y cada tac del reloj pueden recordarnos, entonces, lo vacía que es una vida vivida de ese modo.

Son varios los motivos que nos llevan a equivocar la dirección en que dirigimos el anhelo de sentido. Uno de ellos es que no confiamos en nuestra capacidad para tomar decisiones acertadas y huimos de la libertad que la vida nos ofrece. Nos da miedo elegir un

rumbo vital para el que, quizá, en realidad no estemos capacitados. Es posible que para nosotros sea muy importante tener hijos, pero que al mismo tiempo pensemos que no seríamos buenos padres. O quizá nos gustaría cursar un máster o un posgrado para ampliar nuestros conocimientos, pero creamos que carecemos de la capacidad intelectual necesaria para ello. También nos preocupa que nuestros valores no acaben de encajar en las normas culturales y que, en consecuencia, los demás puedan despreciarnos, dejarnos de lado o incluso burlarse de nosotros. Quizá nos gustaría dejar nuestro empleo, bien pagado pero que nos somete a muchísima presión, para poder pasar más tiempo con la familia, pero no hacemos nada al respecto porque estamos convencidos de que la gente nos tendrá en menos estima si dejamos el trabajo. Nos aferramos al concepto que tenemos de nosotros mismos y tememos disfrutar de la libertad para elegir el curso de nuestra vida, quizá porque nuestro sentido de la identidad se ha fusionado con ser un abogado de éxito o un gran empresario, mientras que en el fondo anhelamos dedicarnos a la psicología. Lo más habitual es que nos alejemos de nuestros valores debido a un dolor del pasado que queremos evitar. Quizá nos convencemos a nosotros mismos de que no queremos tener pareja porque alguien a quien quisimos nos hizo daño una vez. Así hacen su aparición todo tipo de rigideces psicológicas que explican nuestra dificultad para satisfacer el anhelo de sentido y de dirección vital.

En términos generales, la cultura no nos ayuda a elegir qué da sentido a nuestra vida. Por el contrario, nos anima a definir el sentido de valía a partir de la búsqueda de deseos superficiales. Confundimos la gratificación inmediata con el sentido de la vida y acumulamos objetos y logros en un intento de ir tachando elementos en la larga lista de «debería» que nos impone la sociedad. El mensaje social dominante es que nuestra valía se mide en términos de posesiones materiales, de formas de logro aprobadas culturalmente y de la conformidad con las expectativas sociales, ya se trate de alcanzar el éxito profesional, de casarse y tener hijos o incluso de «ser feliz». Es posible que creamos que todo eso da verdadero sentido a nuestra vida, pero si aspiramos a ello solo para evitar el dolor de la censura social y la autocrítica por no haber sido capaces de cumplir con lo esperado, todo el esfuerzo caerá en saco

roto.

Pensemos en los efectos del materialismo, de la creencia de que las posesiones y su adquisición conducen a la satisfacción vital. Se han llevado a cabo estudios cuyos participantes rellenan cuestionarios en los que se les pregunta si están de acuerdo con afirmaciones como «Algunos de los logros más importantes en la vida incluyen la adquisición de posesiones materiales», «Si pudiera permitirme comprar más cosas, sería más feliz» o «Me gusta tener cosas que impresionan a los demás». El acuerdo con estas afirmaciones se correlaciona significativamente con la ansiedad, la depresión, las autoevaluaciones negativas y una menor satisfacción con la vida.

La fama, el poder, la gratificación sensorial y la adulación de los demás son «deseos» y «obligaciones» vacíos. Cuando nos decidimos a perseguirlos, nada es nunca suficiente. Cuando se ha preguntado a milmillonarios qué necesitarían para afirmar que ya tienen suficiente dinero, muchos han respondido: «Más dinero». Los budistas llaman «apego» a este estado de centrarse en los logros y en la riqueza material, y lo identifican como una de las principales causas de sufrimiento. Perdemos de vista lo que verdaderamente nos motiva a largo plazo y, cuanto más logramos, más desgraciados y más perdidos nos sentimos.

El viraje de los valores nos permite redirigir nuestro anhelo de sentido hacia la búsqueda de actividades alineadas con lo que es verdaderamente significativo para nosotros.

Las cuatro habilidades para la flexibilidad que ya ha empezado a desarrollar le serán de gran ayuda a la hora de hacer este viraje. Y lo ayudarán del siguiente modo.

LA ACEPTACIÓN NOS PERMITE ESCUCHAR

Si en el intento de evitar el dolor desconectamos de nuestros valores, solo logramos aumentar el dolor, lo que resulta irónico, de hecho. Si, por el contrario, escuchamos nuestro dolor y nos aproximamos al anhelo de sentir, podremos identificar las discrepancias entre el modo en que hemos estado viviendo y el

modo en que queremos vivir. Si sabemos adónde dirigir el haz, el dolor es como una linterna.

Una vez tuve un paciente (al que llamaré Sam) con depresión y ansiedad, y que al principio de la terapia me dijo que era inútil que intentara ayudarlo porque su vida estaba vacía y no tenía ningún motivo para seguir viviendo. Cuando intenté que explorásemos juntos cosas que le importasen de verdad, se mostró esquivo e incluso provocador. Por ejemplo, dijo sin pestañear que no le importaba en absoluto su familia, tener hijos o incluso una relación de pareja. «Creo que esa vida no es para mí —afirmó mientras se movía en la silla, como si quisiera transmitir con su cuerpo desmadejado—: ¿Y qué importa? ¿Qué importa si no tengo amor en mi vida? ¿Qué importa si nunca tengo hijos? Demuéstrame que importa algo.»

Sin embargo, cuando sus ojos se encontraron con los míos, no vi indiferencia. Vi dolor.

No lo cuestioné en ese momento, sino que le expliqué un ejercicio muy sencillo para que lo hiciera en casa: que se fijara en qué situaciones le producían más dolor y valorase la posibilidad de que esas fueran las situaciones que más le importaban. Me dijo que lo haría, pero que no esperaba demasiado del ejercicio.

Cuando volvió a la semana siguiente, dijo: «Soy un mentiroso. Me miento incluso a mí mismo». Me explicó que había ido a un restaurante de comida rápida y que se estaba comiendo una hamburguesa cuando en la mesa de al lado se sentó una familia. Mientras miraba cómo el padre, la madre y los dos niños pequeños desenvolvían las hamburguesas, le asaltó una sensación de tristeza. En lugar de desdeñarla, como habría hecho normalmente, recordó el ejercicio y se fijó en lo que estaba sintiendo. Metafóricamente, había abierto una puerta a su yo interior que llevaba mucho tiempo cerrada.

Sintió que le embargaba una profunda tristeza y se alejó de la familia, mientras intentaba contener las lágrimas. A continuación, sintió un intenso anhelo que lo sorprendió. *Anhelaba* tener pareja y ser padre.

Mientras me lo explicaba durante la sesión, se le volvieron a saltar las lágrimas y los sollozos empezaron a entrecortar sus palabras. Entonces me habló de su larga historia de abandono

infantil y de traiciones traumáticas por parte tanto de sus padres como de su padrastro. Durante muchos años había intentado evitar ese dolor bloqueando toda su parte afectiva y centrándose en el trabajo y en el éxito.

Sin embargo, su «éxito» no le sostenía emocionalmente. Era como un náufrago que hubiera decidido beber agua de mar para saciar la sed: aunque el efecto inmediato hubiera sido ese, el resultado neto es un incremento de la sed.

Para ayudar a los pacientes a entender cómo se relaciona el dolor con sus valores, les explico que, cuando se abran al dolor, deberían darle la vuelta a la cuestión y preguntarse: «¿Qué tendría que dejar de importarme para que esto no me doliera?». Jamás he conocido a una persona con fobia social que no deseara profundamente estar en compañía de los demás de un modo más abierto. Nunca he conocido a una persona con depresión que no deseara profundamente volver a conectarse vigorosamente a la vida. En el dolor encontramos nuestros valores y en la evitación encontramos la desconexión con estos. Es imposible vivir alineados con los valores que hayamos elegido si carecemos de flexibilidad y apertura emocionales.

Por cierto, hace unos meses vi a Sam por primera vez desde hacía casi veinte años. Había formado una familia y fundado un negocio que le había permitido trabajar con muchos niños a lo largo de los años. Sus dos hijos, que ahora ya son adultos, dirigen la empresa junto a él. Está orgulloso de ellos y poder pasar tiempo en su compañía lo llena de felicidad. Nada de eso hubiera podido suceder de no haber usado el dolor como una linterna que alumbrara sus valores y el camino que realmente quería seguir en la vida.

LAS HABILIDADES DE DEFUSIÓN NOS PERMITEN DEJAR DE JUZGAR

A la mente solucionadora de problemas le encanta enumerar todos los motivos por los que deberíamos hacer o dejar de hacer algo; y eso es genial cuando se trata de pagar impuestos o de elegir qué valores de bolsa comprar. Sin embargo, es una manera *nefasta* de elegir valores para la vida. Y lo es porque si ofrecemos una sarta de

justificaciones, asumimos que debemos tener un buen motivo para elegir un valor personal dado; un buen motivo distinto a que, sencillamente, es intrínsecamente significativo para nosotros. Si me digo que ser buen padre ha de ser uno de mis valores fundamentales, porque eso es lo que espera la sociedad, estoy desconectando de que, en realidad, elijo ser buen padre porque es absolutamente enriquecedor para mí. Una vez que empezamos a justificar nuestros valores, caemos en la trampa de la conformidad, lo que acostumbra a alejarnos de lo que nos importa verdaderamente. Si nos defusionamos del juicio, podemos satisfacer el anhelo de coherencia que habita en el interior de lo que queremos de verdad. Si conectamos con nuestro yo trascendente, podemos satisfacer el anhelo de pertenencia que habita en nuestros valores.

Cuando quiero demostrar a mis clientes lo peliagudo que es justificar los valores con todo tipo de razones, oculto una mano tras la espalda y estiro tres dedos. Imaginemos que un cliente me ha dicho que está satisfecho de sí mismo porque ese mediodía ha decidido almorzar una ensalada en lugar de la hamburguesa con queso que le apetecía. Le preguntaría por qué y el diálogo sería algo así:

STEVE: ¿Por qué has pedido la ensalada, entonces?
CLIENTE: Porque tiene menos calorías. *[Justificación 1]*
STEVE: ¿Y por qué es importante que tenga menos calorías?
CLIENTE: Porque es más sana y así no engordo tanto. *[Justificación 2]*
STEVE: ¿Y por qué es importante que sea más sana y que no engordes tanto?
CLIENTE: ¡Porque así viviré más tiempo! *[Justificación 3]*
STEVE: ¿Y por qué es importante vivir más tiempo?
CLIENTE: Porque... ¡No lo sé! ¡Porque lo es! ¡Todo el mundo quiere vivir más tiempo!

Entonces, saco la mano de la espalda, con los tres dedos aún estirados, y explico al cliente que esta línea de interrogatorio no suele durar más de tres rondas. Cuando llegamos a la cuarta, si no antes, casi todo el mundo acaba respondiendo con un «No lo sé». Esto los ayuda a ver que se han creído la necesidad de conformarse

con toda una serie de razones impuestas por la sociedad sin darse cuenta de que, en realidad, la verdadera respuesta tampoco es ninguno de los porqués. Un simple «Porque lo he decidido así» se acerca mucho más a la verdad.

Recuerdo que, una vez, estaba trabajando el tema del control del peso con una clienta diabética que, después de conversar sobre los valores, dijo que empezaría a cuidar su salud, porque quería ver crecer a su hija. Sonó sincera, percibí que esa era su motivación genuina. Sin embargo, para ponerla a prueba le pregunté por qué era importante ver crecer a su hija. No la engañé. «No lo es», dijo algo frívolamente; entonces, tras una breve pausa, me miró por encima de las gafas y con gran intensidad añadió: «¡Excepto... para mí!».

La libertad para elegir nuestros propios valores no significa que nuestra elección no esté moldeada por influencias familiares y culturales, como la educación que nos hayan dado nuestros padres o las creencias religiosas que nos han inculcado. Asimilamos estas enseñanzas, sí, pero hacerlo (o no) es también un ejercicio de capacidad de elección, incluso aunque no seamos conscientes de ello. Todas las decisiones que tomamos están informadas por nuestra historia; sin embargo, justificarlas con el razonamiento de que es así como nos han educado no es más que un modo de evitar asumir la responsabilidad que nos corresponde. Este es un precepto que comparten todas las religiones importantes del mundo. Insisten en que los seres humanos podemos elegir vivir según las enseñanzas religiosas o no. El salto afirmativo para hacerlo es lo que, con frecuencia, llamamos «salto de fe».

Las habilidades de defusión y del yo nos ayudan a impedir la activación del proceso de justificaciones y a conectar con los demás de un modo más profundo, porque aprendemos a detectar el momento en el que la mente empieza a urdir motivos de conformidad social para explicar nuestra conducta. Estas habilidades también nos ayudan a detener las autocríticas cuando empezamos a trabajar los valores. El Dictador puede ponerse muy duro cuando empezamos a aceptar y a reconocer que no hemos estado viviendo alineados con nuestros valores. Empezará a criticarnos: «¿Lo ves? Ya te lo había dicho, no se puede confiar en ti. Eres un hipócrita, un charlatán». También podemos quedar

atrapados en una evaluación excesiva de si hemos elegido los valores correctos y empezar a rumiar acerca de si realmente son nuestros «valores verdaderos». Si hemos adquirido la capacidad de desoír estos mensajes que no nos ayudan en nada, trabajar con los valores es una liberación, no un castigo.

LA PRESENCIA NOS AYUDA A ATENDER AL VIAJE QUE ESTAMOS REALIZANDO

Recuerde que antes he explicado que los valores no son objetivos, sino cualidades vitales, como, por ejemplo, vivir con amor, con diversión, con amabilidad, con compasión, con la protección de los demás, con persistencia y con honestidad.

Los objetivos pueden ayudarnos a mantener el rumbo en nuestro viaje, basado en valores una vez que tenemos clara la diferencia entre los unos y los otros. Lo más importante es que una vida basada en valores da sentido a los objetivos, en lugar de que los objetivos parezcan valiosos por sí mismos. Si valora aliviar el sufrimiento que causa el abuso de sustancias, es posible que se fije el objetivo de formarse como terapeuta especializado en el abuso de sustancias. La formación será un medio para expresar su valor personal: es un paso más en su camino. Hace más de cuarenta años que imparto clases en universidades y he visto a muchos alumnos de posgrado olvidar por qué se matricularon en un grado concreto. El objetivo de lograr la titulación acaba eclipsando el valor de conseguirlo. Entonces, una vez graduados, se preguntan, desconcertados, «¿Y ahora, qué?». Mantener el contacto con el aquí y el ahora ayuda a evitar este trance.

Los objetivos están en el futuro hasta que los logramos y, entonces, quedan rápidamente en el pasado. Los valores siempre están en el ahora. Y eso es absolutamente crucial para su poder motivacional. Vivir alineados día a día con nuestros valores es enormemente satisfactorio.

Cuando nos centramos fundamentalmente en el logro futuro, o en lo que queremos o en lo que «tenemos que conseguir», nos perdemos la riqueza de la vida en el presente; el anhelo de orientación queda frustrado. De hecho, el propio verbo *querer* contiene ese mensaje tan importante. Por definición, si queremos

algo es porque no lo tenemos. Y, una vez que conseguimos lo que queremos (ese coche, esa pareja o ese empleo a los que considerábamos un valor), la vida nos da un portazo en la cara. Nos damos cuenta rápidamente de lo vacías que estaban esas aspiraciones, porque no estaban conectadas con una vida alineada con lo que verdaderamente tenía sentido para nosotros. Nuestra sed de sentido y de propósito elegidos quedará insatisfecha.

Cuando trabajamos para llevar a cabo el viraje de los valores y nos mantenemos en el nuevo rumbo que nos hemos fijado, la atención al ahora nos ayudará a atender a nuestra conducta presente: atenderemos al viaje en lugar de centrarnos en llegar a nuestro destino.

Uno de los beneficios más maravillosos que nos ofrecen los valores es que empezamos a *vivirlos* en el mismo momento en que los identificamos. No hay un periodo de espera, no hay certificados que obtener. Nunca «llegaremos allí», lo único que podemos hacer es «dirigirnos hacia allí». Esto significa también que no acabaremos nunca. Son una fuente inagotable de sentido. Imagine que uno de sus valores es ser una persona afectuosa. Por muchas veces que demuestre afecto, siempre podrá demostrarlo en muchísimas ocasiones más.

El viraje de los valores puede dar lugar a transformaciones drásticas. Además, hay veces en que hacer este viraje no cuesta demasiado, cuando se han hecho los otros virajes para la flexibilidad. Uno de los clientes de JoAnne Dahl, la terapeuta de ACT que ha conocido en el Capítulo 5, es un magnífico ejemplo de ello. Niklas era un escritor respetado y ya mayor que vivía en una pequeña isla relativamente aislada. Se había vuelto muy agorafóbico y, cuanto más huía de su miedo, más y más libertad le arrebataba este. Su vida era una ironía cruel. Escribía historias verdaderamente maravillosas acerca de la naturaleza que lo rodeaba, pero la mera idea de salir de casa para sumergirse en el paisaje que tanto amaba le daba pavor. Llevaba muchos años sin salir de esas cuatro paredes.

La situación se hizo insostenible cuando tuvo que ir al hospital para tratar su diabetes, que había empeorado. Así que pidió ayuda a JoAnne. Visitarlo en casa era muy complicado para ella. Era imperativo conseguir desbloquear la situación en un solo día.

En lugar de intentar reestructurar los pensamientos que lo aterraban o mitigar sus emociones más difíciles, JoAnne empezó por indagar con curiosidad genuina acerca de su ansiedad. Unos minutos después de haberse presentado, le preguntó si estaba ansioso, a lo que él respondió que por supuesto que lo estaba. Entonces, ella afirmó que eso era fantástico, porque quería entender esa ansiedad y, para conseguirlo, tenía que verla tal como la veía él. «Cierre los ojos y deje que venga —le dijo. Y añadió—: Permítale hacer lo que le plazca; nos limitaremos a permanecer quietos, como dos niños que estuvieran observando las estrellas del cielo nocturno, y la exploraremos.» Él accedió. La ansiedad llegó, pero, cuando JoAnne empezó a preguntar con gran entusiasmo cómo era exactamente y dónde la sentía, empezó a desvanecerse lentamente. «¡Oh, no! —exclamó JoAnne, haciéndose la tonta—. ¡Recupérela! Aférrese a ella esta vez... Agárrela bien fuerte de la cola, para que podamos estudiarla.» Regresó, pero desapareció aún más rápidamente que antes. «¡Qué más podemos hacer!», exclamó JoAnne, exasperada. Durante unas enfebrecidas horas, cerraron con llave la puerta de la habitación, se tendieron en el suelo, salieron fuera, se alejaron de la casa, dieron volteretas en una colina, subieron a un automóvil (hacía treinta años que Niklas no lo hacía), condujeron sobre puentes y, al final, subieron a bordo del ferri (el que Niklas debía usar para ir al hospital) y ambos se pegaron a la barandilla de la proa, como en *Titanic*. Cada vez que daban un paso adelante, la ansiedad hacía su aparición, pero cuando ambos intentaban sentirla plenamente y verla, la sentían, sí, pero entonces se desvanecía.

Mientras, Niklas iba quedando abrumado por la belleza de su isla, a la que tanto amaba, pero sobre la que había tenido que escribir desde el recuerdo. A medida que se alejaba de la casa, empezó a derramar, literalmente, lágrimas de alegría ante la belleza de la naturaleza. Mientras sostenía la ansiedad del mismo modo que podría acunar a un bebé delicado, se dio cuenta de que volvía a ser libre para elegir lo que le importaba. El trabajo con los valores fue más como dar una voltereta colina abajo que blandir un látigo mental.

Para consolidar el proceso, JoAnne le preguntó qué haría si conseguía controlar la diabetes. ¿Qué le estaban costando los

síntomas de la diabetes en términos de lo que era importante para él? «Pasear por la playa a la primera señal de primavera», respondió. Entonces ella le pidió que le explicara cómo había sido para él pasear por la naturaleza y por qué era importante para él. En el futuro, si la enfermedad se agravaba, ¿qué le costaría? «Compartir la belleza en mis escritos», respondió Niklas.

JoAnne había conseguido, con gracia y con ingenio, que Niklas llegara a ver por sí mismo que sentir con plenitud le daba libertad para hacer lo que verdaderamente le importaba. Personalmente, creo que, al cuidar de él de un modo tan juguetón, también le había enseñado que los valores son importantes. Modeló lo que había que hacer cuando se agarró a la barandilla junto a él. A partir de ese momento, se hizo evidente que el coste potencial de que la enfermedad se descontrolara era demasiado elevado para evitar el tratamiento. Vio en relieve que apreciar y compartir la belleza le daba la vida, y que tenía la capacidad para virar hacia lo que verdaderamente le importaba sin necesidad de esperar a que la ansiedad desapareciera.

Niklas se enfrentó a sus miedos y acudió al hospital para tratarse. Y descubrió que no le resultaba difícil y que no había tenido que apretar los dientes y hacer acopio de valor para conseguirlo. Las palabras que eligió para describir el viaje fueron que había decidido «darse un abrazo y partir».

JoAnne es una terapeuta magnífica. En la mayoría de los casos, décadas de lucha contra la ansiedad no cesan tras una única sesión prolongada. Sin embargo, la historia de Niklas nos enseña algo muy valioso: ¿qué se interpone entre nosotros y lo que más nos importa? ¿Por qué nuestro viaje basado en valores no puede parecerse más a «darnos un abrazo y partir»?

EL CUESTIONARIO DE VALORES (VLQ)

Kelly Wilson, que llegó a mi laboratorio como alumno de grado a finales de la década de 1980 y que ha sido un colaborador importante en el desarrollo de los métodos de la ACT, es otra de las personas cuya vida se transformó cuando reconectó con sus verdaderos valores. De hecho, Kelly cambió la dirección del desarrollo de la ACT para que pusiera un mayor énfasis en los

valores. Antes de emprender los estudios de Psicología, había librado una desgarradora lucha contra el abuso de sustancias; por ejemplo, se había visto tendido en una cama, en un pabellón de desintoxicación, con sujeciones de cuatro puntos, mientras pensaba en cómo podría suicidarse. Solo un par de años después, mientras pasaba de luchar contra el abuso de sustancias a tener éxito en sus estudios, se dio cuenta de que quería dedicar su vida a ayudar a otros a superar sus dificultades psicológicas. Leyó algunos de mis primeros artículos sobre la ACT y acudió a mí para ayudarme a seguir desarrollándola. Una vez licenciado, creó el cuestionario de valores (VLQ, por sus siglas en inglés).

El VLQ plantea una serie de preguntas acerca de nuestros valores personales y cuán alineada con ellos está nuestra vida, y evalúa esa medida en una serie de ámbitos vitales, en una escala del uno al diez. Completar el VLQ es un buen punto de partida para el trabajo con los valores. Hágalo ahora.

Es mejor que no deje que nadie vea sus respuestas, de modo que pueda responder con la máxima honestidad posible y dejar a un lado, también en la medida de lo posible, la presión social y los dedos acusadores de la mente, que le dice lo que *debe* o *tiene que* responder. Así que, en lugar de contestar en el libro, quizá sea mejor que descargue el VLQ, por ejemplo, de mi sitio web (<http://www.stevenchayes.com>). Si detecta que se está juzgando negativamente mientras completa el cuestionario, deténgase, dé un paso atrás y recuerde que los valores son la dirección en la que elegimos avanzar, no lo que la mente nos dice que debemos hacer, nos debe importar, etcétera.

CUESTIONARIO DE VALORES

A continuación, se presentan varias áreas o ámbitos de la vida que son importantes para algunas personas. Nuestro interés es conocer su calidad de vida en cada una de estas áreas. Uno de los aspectos que se refieren a la calidad de vida es la importancia que uno le da a las diferentes áreas de la vida.

Valore la importancia de cada área en una escala del 1 al 10. 1 significa que esa área no es nada importante para usted y 10 significa que ese ámbito de su vida es muy importante. Conviene que sepa que estas áreas no son importantes para todo el mundo y, además, que el valor que cada persona da a estos ámbitos es algo muy personal. Lo importante es que lo valore en función de la importancia que, personalmente, tenga para usted cada una de ellas.

1. Familia (diferente de esposo/a e hijos/as).
0

2. Esposo/a, pareja, relaciones íntimas.
0

3. Cuidado de hijos/as.
0

4. Amigos, vida social.
0

5. Trabajo.
0

6. Educación/formación.
0

7. Ocio/diversión.
0

8. Espiritualidad.
0

9. Ciudadanía/vida comunitaria.
0

10. Cuidado físico (dieta, ejercicio, descanso).
0

11. Cuestiones medioambientales.
0

12. Arte, expresión creativa y estética.
0

Ahora nos gustaría que estimara el grado en el que ha sido coherente con cada uno de sus valores. No estamos preguntándole sobre cómo le gustaría, de un modo ideal, haberse comportado en cada área. Ni tampoco estamos preguntándole lo que otros piensan de usted. Todos lo hacen mejor en unas áreas que en otras. Queremos saber cómo cree que lo ha estado haciendo durante la semana pasada. Puntúe, usando una escala del 1 al 10. 1 significa que sus acciones han sido completamente incoherentes con sus valores y 10 significa que sus acciones han sido completamente coherentes con sus valores.

1. Familia (diferente de esposo/a e hijos/as).

0

2. Esposo/a, pareja, relaciones íntimas.
0

3. Cuidado de hijos/as.
0

4. Amigos, vida social.
0

5. Trabajo.
0

6. Educación/formación.
0

7. Ocio/diversión.
0

8. Espiritualidad.
0

9. Ciudadanía/vida comunitaria.
0

10. Cuidado físico (dieta, ejercicio, descanso).
0

11. Cuestiones medioambientales.
0

12. Arte, expresión creativa y estética.
0

Hay varias maneras de interpretar los resultados. La primera consiste en examinar todos los ámbitos con una puntuación relativamente elevada en importancia (una puntuación de 9 o 10), pero también una puntuación relativamente baja en consistencia (6 o menos). Son áreas claramente problemáticas y le sugiero que sean su punto de partida en el trabajo con los valores.

También le resultará útil calcular la puntuación global. Multiplique las puntuaciones de la primera y la segunda parte en cada ámbito. Por ejemplo, si ha asignado una puntuación de 10 al

ámbito de la familia en la primera parte y en la segunda ha marcado el 4, obtendría 40. Sume todas esas cifras y divida entre 12 el resultado final, para calcular su puntuación compuesta. Si quiere hacerse una idea de cómo es su puntuación en comparación con la población general, la puntuación compuesta promedio es de 61. Si su puntuación es inferior y empieza a criticarse por ello, practique algún ejercicio para defusionarse de esa negatividad. Se trata de un proceso de descubrimiento, no de crítica, y, al fin y al cabo, se ha embarcado en este viaje. Eso merece una palmadita en la espalda. Está aquí para cambiar.

Si ha asignado puntuaciones bajas en importancia a varios de los ámbitos, debería reflexionar sobre si ha sido plenamente honesto consigo mismo al responder. Es muy razonable que haya ámbitos a los que no concede mucha importancia. Quizá no le importe demasiado la vida comunitaria o el medio ambiente y, si no tiene hijos, quizá no le importen demasiado las prácticas de crianza de los demás, etcétera. Dicho esto, la investigación sugiere que puntuar muchos de esos ámbitos como carentes de importancia es un factor de malestar psicológico. Use esta evaluación como una oportunidad para admitir ante sí mismo cuáles son sus verdaderos valores.

Ahora que tiene una idea clara de en qué ámbito de valores quiere empezar a trabajar, puede ponerse manos a la obra.

EJERCICIOS PARA EMPEZAR

Le recomiendo que en esta sesión de lectura haga, como mínimo, el primer ejercicio. Luego puede leer los otros y retomarlos más adelante para trabajar con ellos o, si quiere, puede saltar al siguiente capítulo, que trata sobre la acción comprometida, y leerlos después. Descubrirá que, aunque todos los procesos para la flexibilidad adquieren relevancia cuando pase a la acción comprometida, los valores se volverán especialmente importantes, porque proporcionan la energía motivacional que necesita para seguir adelante con el cambio de conducta. Por ejemplo, el segundo y el tercer ejercicio de este capítulo son excelentes para ayudarlo a identificar acciones que se quiere comprometer a cambiar.

No se sorprenda si este trabajo le remueve interiormente. Trabajar los valores personales suscita una sensación palpable de

vulnerabilidad. No se preocupe si durante los próximos días está más sensible, o incluso malhumorado o ansioso. Si se descubre rumiando acerca de dificultades pasadas o recriminándose por lo que sea, pase directamente a ejercicios de defusión, yo y presencia. Si le parece que está intentando rechazar emociones o postergar el trabajo, practique algún ejercicio de aceptación. Recuerde que nos duele lo que nos importa y que el trabajo con valores trata de lo que más nos importa.

1. Poner los valores por escrito

Quiero que escriba acerca de sus valores y que responda a las breves preguntas que le plantearé. Escribir sobre los valores lo ayudará a profundizar de una manera abierta y no regulada en la historia que se ha estado contando a sí mismo acerca de sus valores y a volver a conectar con sus valores auténticos.

La investigación ha demostrado que el impacto sobre la conducta y la salud de escribir acerca de los valores personales es mucho mayor que el que ejerce limitarse a pedir a las personas que elijan sus valores de una lista o los describan en pocas palabas. Escribir acerca de los valores personales ayuda a bajar las barreras defensivas y nos hace más receptivos a la información que sugiere que debemos hacer cambios en nuestra vida. Reduce las respuestas fisiológicas de estrés y mitiga el impacto de los juicios negativos de los demás. Podemos explicar todos estos efectos. Escribir acerca de los valores personales es potente, sobre todo cuando nos lleva a preocuparnos más por trascender nuestro ego y nuestra historia personal, y nos ayuda a vincular lo que más nos importa con el bien de los demás. Trabajar los valores ayuda a construir emociones socialmente positivas, como la gratitud, el aprecio y la sensación de que estamos marcando una diferencia significativa en la vida de los demás.

Si le parecen las palabras de un predicador, haga el favor de eliminar toda noción de «Debería...» de ellas. No necesita que yo le apunte con dedo acusador, del mismo modo que no lo necesita de nadie más, incluido yo mismo. Defiendo trabajar los valores porque la ciencia ha demostrado que mejoran nuestra vida. Estamos programados así.

Para empezar, saque papel y bolígrafo y escriba durante diez minutos acerca de algún valor importante para usted en cualquiera de los ámbitos de la lista que le acabo de dar. Hágalo, en serio. ¡Diez minutos no es tanto tiempo! Y, al escribir, responda las preguntas siguientes.

¿Qué es lo que más me importa en esta área? ¿Qué quiero *hacer* en esta área que refleje lo importante que es para mí? ¿Cuándo ha sido este valor importante en mi vida? ¿Qué he visto en mi vida cuando otros han aplicado este valor? ¿Y cuando no? ¿Qué puedo hacer para manifestar más este valor en mi vida? ¿Cuándo he violado este valor y he tenido que pagar un precio elevado por ello?

Intente centrarse en escribir acerca de las cualidades de su vida tal como *usted* quiere vivirla, cualidades propias que tengan una importancia intrínseca para usted. Es algo entre usted y usted mismo, no se trata de buscar la aprobación de terceros ni de seguir normas establecidas. No está intentando evitar la culpa ni explicar una historia para justificarse.

Si le da la sensación de que está escribiendo una carta a los Reyes Magos (es decir, una lista de lo que quiere *de la vida* o *de los demás*), reoriente lo que escribe hacia la descripción de las cualidades que caracterizan las acciones que le gustaría manifestar en su vida. Si se abruma, vuelva a escribir lo que ya haya escrito hasta que aparezcan cosas nuevas. Como es algo entre usted y usted mismo, solo puede hacerlo bien.

No siga leyendo hasta que haya escrito durante un mínimo de diez minutos. Confíe en mí. Hágalo.

* * *

Ahora podemos estudiar lo que ha escrito, pero, antes, recuerde que le he preguntado acerca de momentos en su vida en que este valor ha sido importante; es porque así refuerza su compromiso con él. En mi caso, una de esas veces fue cuando me escondí debajo de la cama y lloré mientras mis padres se peleaban, porque me ayudó a ver que anhelaba poder ayudar a los demás de otra manera. Aún hoy firmo la mayoría de mis correos electrónicos (sobre todo los que dirijo a personas que me han pedido ayuda en la búsqueda de recursos de la ACT) con la frase «Paz, amor y vida».

Le he preguntado qué puede hacer para actuar de un modo más

alineado con este valor para ayudarlo a identificar acciones concretas con las que comprometerse. Y, para terminar, le he formulado la dolorosa pregunta acerca de las veces en que no ha estado a la altura y de cómo eso ha afectado a su vida, porque el dolor que inevitablemente experimentarnos tiene mucho que enseñarnos.

Muy bien, ahora relea lo que ha escrito y vea si de ello puede destilar dos o tres ejemplos de cosas que quiere *hacer* en esa área. Conductas específicas. Ahora, busque las menciones que hace a las cualidades que quiere que manifiesten sus acciones. Quizá quiera hacer las cosas de manera genuina, afectuosa, cuidadosa, creativa, curiosa, compasiva, respetuosa, abierta, alegre, industriosa, saludable, aventurera, reflexiva, justa, alentadora, erudita, pacífica, humorística, sencilla, honesta, espiritual, equitativa, caritativa, tradicional, fiable, etcétera. No estamos acostumbrados a hablar de las cualidades de la acción, por lo que no espere que aparezcan exactamente esas palabras. He intentado ofrecerle un ejemplo para ayudarlo a entender lo que quiero decir cuando hablo de cualidades. No es en absoluto una lista exhaustiva... Úsela como guía orientativa.

Ahora que ya cuenta con unas primeras acciones que quiere emprender, quizá quiera pasar al siguiente capítulo, que le orientará acerca de cómo comprometerse con ellas. O quizá prefiera hacer primero los otros dos ejercicios iniciales. Si decide pasar al capítulo siguiente, asegúrese de volver aquí para hacer, como mínimo, los dos ejercicios siguientes. Han demostrado una gran potencia a la hora de desarrollar una conciencia más profunda de los valores personales y de trazar un rumbo hacia una vida más significativa.

2. Extraer lo bueno

Elija un área de valores sobre la que quiera trabajar (por ejemplo, familia, formación o trabajo) y recuerde un día especialmente positivo en ese ámbito. Intente recordar un momento en el que se sintiera especialmente conectado, enérgico o vivo; un momento en el que se sintiera fluir, apoyado o capacitado. ¿Quién estaba con usted? ¿Qué hacía? ¿Qué sentía o pensaba? Fíjese en lo

conscientemente presente que se hallaba en ese momento. Reviva ese momento tan plenamente como sea capaz.

A continuación, mientras reflexiona acerca de ese momento especial, piense en lo que sugiere en relación con las cualidades de ser o de hacer que quiere sacar a la luz. No formule una respuesta con palabras; aún no. Deje flotar la pregunta en la mente. Saque un trozo de papel y dibuje lo primero que le venga a la mente y que le diga algo, lo que sea, en relación con ese valor. Permita que la imagen se forme sin imponerle ninguna palabra. No estamos en clase de dibujo, así que abandone toda crítica o elogio acerca de la calidad de su dibujo. La cuestión es salir del modo mental verbal y evaluativo, y concebir ese momento positivo y lo que sugiere acerca de cómo quiere vivir. Ahora, relájese y reflexione sobre lo que haya dibujado.

¿Qué le dice la imagen acerca de lo que le importa en ese ámbito? ¿Qué tendría que hacer para manifestar ese valor en su conducta? Intente conectar de manera instintiva con lo que anhela defender en su vida, empezando en este mismo momento, ahora. La toma de conciencia es el primer paso. Intente poner palabras a esas emociones y sensaciones. Si esas palabras resuenan en su interior, escríbalas bajo el dibujo.

Llamo a este proceso de toma de conciencia, reconocimiento y recordatorio «clavar un clavo en la pared». Esta última parte, en la que conecta con lo que anhela manifestar, es, metafóricamente hablando, como el clavo que le ayuda a mantener ese dibujo fijo en la pared de su conciencia. Al relacionar la imagen con una afirmación verbal de lo que le importa, fija con mayor seguridad esa conciencia en su mente. Me gusta guardar esas imágenes en el móvil o en mi escritorio, si no las cuelgo de verdad en la pared para anclarlas con mayor firmeza, si cabe, en mi mente.

3. Transformar el dolor en propósito

Recuerde que uno de los regalos que nos ofrece la aceptación es la orientación que recibimos cuando sentimos dolor. Este ejercicio lo ayudará a ver los valores que se ocultan a plena vista en su dolor, para que pueda identificar la manera de vivir más alineado con ellos.

Una vez tuve una clienta que durante su infancia había sufrido abandono y maltrato psicológico. Le repetían constantemente que era tonta y ella se lo creía. Además, su madre desaparecía durante semanas, a pesar de que ella era muy pequeña. Se la pasaban de familiar en familiar, como si fuera un saco de patatas. De adulta, trabajaba como secretaria, pero mal pagada, y sus relaciones personales eran un desastre.

La ACT la ayudó a ver que el dolor de sentirse inútil, sola e impotente había revelado lo fuerte que había sido en realidad y lo mucho que le importaba vivir una vida que satisficiera sus valores. A pesar de lo impotente que se sentía, había conseguido criarse básicamente sola. Había estudiado un grado medio y había iniciado un proceso psicoterapéutico; se había lanzado de cabeza a la ACT. Tras solo seis sesiones, se había unido a un grupo de mujeres y, unas semanas después, se matriculó en la universidad. Empezó a defender a candidatos que se preocupaban por los derechos de la mujer y se convirtió en una líder de la comunidad. En la universidad, se graduó con honores y obtuvo una beca para cursar estudios de posgrado en una universidad de la Ivy League.

Encontró la motivación para cambiar el curso de su vida justo dentro de su dolor. La sensación de inutilidad ocultaba el valor de actuar con bondad y aceptación ante los demás y de defender a los oprimidos. La impotencia ocultaba el valor de ser competente y sabia. Y la soledad ocultaba el valor de conectar con los demás y preocuparse por su sufrimiento.

Ahora le toca a usted. Elija un ámbito de valores que sea muy importante para usted, pero con una gran discrepancia entre la importancia que le otorga y la medida en que vive alineado con ese valor. Trate de identificar pensamientos, emociones, recuerdos, impulsos o sensaciones que estén actuando como barreras que le impiden vivir como desearía esa área. Escríbalos. Ahora trabaje barrera a barrera para darle la vuelta, de modo que revele qué propósito tiene el dolor que le causa, y escríbalo también. Pregúntese qué *no* debería importarle para que dejara de dolerle.

La clienta de la que le he hablado podría haber elegido el ámbito de la vida comunitaria e identificado su sensación de inutilidad como la barrera que le impedía defender los derechos de las mujeres. Este ejercicio la habría ayudado a ver que, para que no

le doliera, tendrían que dejar de importarle la justicia y la igualdad de oportunidades para las mujeres. También se habría dado cuenta de que tendría que haber dejado de preocuparse por los desprecios de su madre. Lo primero hubiera sido inaceptable para esta mujer, mientras que lo segundo resultó ser mucho más posible de lo que había imaginado.

A continuación, y para cada una de las barreras que haya identificado, escriba la afirmación siguiente: «Si en *[situación], [sentimiento, pensamiento, recuerdo, sensación x]*, recordaré que eso significa lo importante que *[valor]* es para mí». Por ejemplo, mi clienta podría haber escrito algo así: «Si en una situación social siento que no valgo nada, recordaré que eso significa lo importante que es para mí marcar una diferencia en el mundo y que quiero hacerlo defendiendo los derechos de las mujeres». No espere que el dolor desaparezca. Espere que lo ayude a vivir como una persona completa.

EJERCICIOS ADICIONALES

4. Escribir su historia

Esta es una versión ligeramente modificada del ejercicio de escritura sobre los valores. Sin embargo, antes de decirle que se ponga a escribir, le pediré que piense. Imagine que el año que viene ha de ser un momento clave que definirá quién es usted en su vida. Si tuviera que convertirse más plenamente en usted durante este año, al tiempo que sigue apoyando a todas las personas importantes para usted, ¿cómo sería eso de «ser más plenamente usted» durante este año? ¿En qué aspectos querría crecer? ¿Qué tipo de persona anhela ser? Si fuera a escribir el siguiente capítulo de su vida, ¿cuál sería el argumento?

Ahora que está en situación, escriba durante diez minutos acerca del año que viene y de en quién espera convertirse.

5. Tengo un secreto

El propósito de este ejercicio es reforzar la conciencia de lo

significativo que es actuar en línea con sus auténticos valores en comparación con hacerlo al servicio de la aprobación social o del ego.

Elija una acción que manifieste un valor importante para usted y urda una manera de llevarla a cabo en el más absoluto de los secretos. Por ejemplo, hágale un favor a un amigo sin revelar que ha sido usted quien lo ha hecho, haga una donación importante a una de sus organizaciones sin ánimo de lucro preferidas sin decirle a nadie que la ha realizado, o demuestre anónimamente compasión por un desconocido que la necesite.

En algún momento, ese mismo día, haga el ejercicio de escribir durante diez minutos acerca de sus valores y cómo ha sido la experiencia para usted, y qué le sugiere en términos de cómo podría incluir en su vida cotidiana más acciones basadas en valores. No le diga a nadie lo que aprenda con este ejercicio. Se trata de hacer cosas importantes para usted solo porque son importantes para usted.

Si este ejercicio le resulta muy difícil, es importante que reflexione sobre ello. Quizá se descubra a punto de contarle su plan a un amigo o de explicarle a alguien la buena acción que ha hecho. Ahonde en el porqué. Si esa exploración lo perturba, creo que es posible que la necesidad de aprobación social esté mermando su capacidad para encontrar por sí mismo el significado de su vida. En ese caso, practique una versión muy reducida de este ejercicio casi a diario, hasta que le resulte fácil y pueda mantener sus acciones completamente en secreto. Entonces podrá aumentar gradualmente la importancia de las acciones que emprenda.

La ACT ha desarrollado muchos más ejercicios para conectar con los valores, y le recomiendo encarecidamente que los busque (siga la estrategia de búsqueda que he explicado en la Nota del autor, antes del primer capítulo). Consolidar la conexión con los valores es un viaje que puede durar toda la vida y cada paso que dé hará que su vida tenga más sentido.

Capítulo 14

EL SEXTO VIRAJE
ACCIÓN: COMPROMETERSE CON EL CAMBIO

Hemos llegado al último paso del baile de la vida que queremos vivir. Si no hacemos este viraje, corremos el riesgo de retroceder en todos los avances que hayamos logrado en los pasos anteriores. Por el contrario, cuando nos comprometemos a construir hábitos de acción basados en valores, consolidamos el progreso de todas las habilidades para la flexibilidad. Emprender acciones que nos ayudan a llegar adonde queremos ir nos exige poner en práctica el resto de las habilidades, lo que refuerza su importancia. Al igual que sucede cuando bailamos de verdad y todos los movimientos que hemos practicado por separado empiezan a fluir juntos con elegancia y facilidad, la acción comprometida combina los seis virajes en un proceso continuado y saludable: actuar del modo en que hemos decidido hacerlo.

Recordemos que la flexibilidad psicológica es, en realidad, una misma habilidad con múltiples caras, no seis habilidades distintas. No podemos aprenderla del todo de una sola vez, del mismo modo que no podemos aprender todos los pasos del tango de golpe. A medida que seguimos trabajándolas, las habilidades se combinan en una sola y dan lugar a la capacidad de vivir con flexibilidad psicológica. La recompensa de integrar las habilidades consiste en la capacidad de elegir una manera más significativa de vivir. De hecho, el subtítulo del libro enfatiza precisamente esta idea. Con frecuencia, el resto de las habilidades para la flexibilidad son tan fundamentales porque nos permiten virar hacia lo que verdaderamente nos importa. Comprometerse de verdad con una nueva manera de vivir sin haber desarrollado antes algunas de las habilidades para la flexibilidad es muy difícil; y todo el esfuerzo da su fruto cuando empezamos a aplicar cambios a los patrones de nuestra vida cotidiana.

Una vez que decidimos comprometernos con un cambio de conducta, sea del tipo que sea, la clave reside en que lo hagamos con flexibilidad cognitiva. ¿Qué significa eso, exactamente? Significa que debemos avanzar mirándonos con compasión, sin

criticarnos cuando demos los inevitables tropiezos y sin creernos la etiqueta de «fracaso» que nuestra mente crítica nos intentará encasquetar cuando erremos. Significa que debemos emprender este nuevo rumbo teniendo claro que no lo hacemos para impresionar a los demás, reforzar nuestro ego o conformarnos a una nueva versión del yo conceptualizado. Muy al contrario, nos comprometemos con el cambio porque hacerlo nos ayuda a conectar con nuestros valores más profundos desde nuestro yo más auténtico. Significa aceptar el dolor y el riesgo que inevitablemente acompañan al cambio, tanto si se trata del dolor físico del síndrome de abstinencia o del dolor emocional que experimentaremos con toda seguridad cuando nos abramos a experiencias que hemos estado evitando, como el rechazo de alguien a quien hemos pedido una cita, o la crítica de un progenitor complicado con el que queremos volver a conectar. Para terminar, significa mantener la atención centrada en la riqueza que supone hacer este esfuerzo y aprender hábitos nuevos, en lugar de fijarla en un estado estático de éxito y en lo alejados que estamos de él.

Lo último de lo que debemos tomar conciencia antes de empezar a construir nuevos hábitos de vida enmarcados en la flexibilidad psicológica es que no seremos competentes de forma instantánea en las nuevas acciones que hayamos elegido. Es inevitable que tropecemos al principio de este nuevo camino. Recaeremos en conductas que queríamos abandonar y, muy probablemente, volveremos a caer en las garras de la evitación. Es *normal*. Así es como sucede el cambio. Los tropiezos no son motivo para que nos critiquemos, nos refugiemos en el autoengaño o perdamos la esperanza y nos rindamos.

El viraje de la acción nos aleja del perjudicial deseo de perfección y nos aproxima a una apreciación flexible de la satisfacción intrínseca que proporciona desarrollar la competencia.

EL ANHELO DE SER COMPETENTE

Anhelamos ser capaces de actuar con efectividad en el mundo. Anhelamos vivir, amar, jugar y crear con habilidad. Ese es el anhelo de competencia: *ser capaces*.

No es necesario que aprendamos a anhelarlo. Se trata de un

anhelo innato. Si observamos cómo exploran y juegan los niños pequeños, veremos que están más que dispuestos a pasar largas horas aprendiendo a hacer cosas muy simples, como abrir una caja o hacer botar una pelota. No necesitan que nadie les diga que han de hacerlo ni que se les ofrezcan recompensas extrínsecas por llevarlo a cabo. Quieren aprender a hacer cosas. La recompensa está en la acción en sí misma y, a medida que crezcan, los niños pasarán infinitas horas aprendiendo a saltar a la cuerda o a levantar torres cada vez más altas con bloques de construcción. La evolución programó este anhelo en nosotros y suerte tenemos de ello, dado lo mucho que tenemos que aprender.

Aprender una actividad nueva puede ser divertido, satisfactorio, fascinante e incluso un alivio. Sin embargo, lo más probable es que todos hayamos sentido en algún momento lo difícil que es aprender algo que no nos resulta intrínsecamente interesante o satisfactorio. No nos sentimos implicados en el aprendizaje, es posible que incluso intentemos evitar la tarea. Usadas con mesura, las recompensas extrínsecas (las que proceden del exterior) pueden ser de gran utilidad en estas situaciones. Es probable que la alegría que sintieron sus padres cuando vieron que se ataba los zapatos por primera vez fuera clave a la hora de aprender a hacerlo; y es posible que su aliento lo ayudara a seguir asistiendo a las clases de piano. Sin embargo, es muy importante que estas recompensas no *sofoquen* la motivación intrínseca (la que procede del interior), sobre todo cuando empezamos a ser nosotros mismos quienes decidimos cómo motivarnos.

Nosotros mismos podemos acabar sofocando nuestros motivos intrínsecos. Podemos quedar tan hechizados por el deseo de impresionar a los demás, de ser admirados o de complacer a otros que no prestamos atención a si los objetivos que nos estamos fijando son significativos para nosotros o no. La satisfacción que nos proporcionan esas recompensas irá disminuyendo con el tiempo. Si, por ejemplo, buscamos el aplauso en lugar de enfocarnos en ayudar a los demás, llegará un día en que el aplauso nos parecerá vacío. Cuando pasemos por un mal momento y las cosas no nos vayan bien, no tardaremos en sentirnos frustrados y enfadados con nosotros mismos y daremos tumbos impulsivamente, en busca de un motivo para seguir adelante. Podemos obsesionarnos con el intento

de demostrar nuestra competencia o empezar a evitar la vergüenza de no ser perfectos. Postergar las tareas es una de las maneras en que evitamos esas situaciones; lo confundimos con una manera de mantener a raya la sensación de fracaso o la ansiedad que nos provoca la idea de fracasar, pero en realidad solo conseguimos intensificar ese malestar. Por supuesto, muchas veces abandonamos el esfuerzo por completo.

Los mantras culturales simplistas como «Hazlo y punto» no hacen justicia al proceso de la acción comprometida, porque dan a entender que, en realidad, no se trata de un proceso demasiado duro. Sin embargo, sí que lo es y tenemos que asumir que construir hábitos basados en valores no es algo en lo que podamos ser competentes al instante. Uno de los aspectos más difíciles del aprendizaje de nuevas habilidades o hábitos de cualquier tipo es que nos ofrecen una recompensa demorada. No recibiremos grandes beneficios inmediatamente y durante el viaje hasta la adquisición de la competencia experimentaremos mucha frustración e, incluso, dolor.

Uno de los estudios más famosos en el ámbito de la psicología estudió si niños de cuatro años de edad eran capaces de tener un caramelo a su alcance durante varios minutos sin comérselo, para poder conseguir dos caramelos más adelante (en otras palabras, ver si eran capaces de demorar la recompensa). Más de una década después, los niños que pudieron esperar tuvieron más probabilidades de lograr éxito académico en el instituto. Es una habilidad crucial y exclusiva del ser humano. Cuando los seres no humanos actúan en función de un futuro distante, como almacenar semillas para disponer de alimento en la próxima estación, lo hacen fundamentalmente como resultado de una programación genética. Carecen de la capacidad de pensamiento simbólico necesaria para conceptualizar el futuro. Nosotros sí disponemos de ella y es un activo maravilloso. Permite que dediquemos años a estudiar, que asumamos proyectos de varios años de duración y que ahorremos para la jubilación. Pero también acarrea peligros intrínsecos.

Ser capaces de concebir un futuro en el que ya dominamos la nueva actividad nos lleva a la *contradicción de la competencia*: nuestra mente solucionadora de problemas quiere que ese futuro llegue ya y esa fijación en el éxito futuro y en el logro externo

debilita la voluntad de perseverar en el proceso que nos permite adquirir la competencia.

Veamos un ejemplo.

He enseñado a docenas de personas a tocar la guitarra y he aprendido a predecir quién aprenderá a tocarla bien: los que disfrutan de la música que producen como principiantes (que suele ser bastante mala, incluso atroz en ocasiones). Si, en la primera sesión, alguien me dice que se imagina recibiendo aplausos por su gran habilidad o que quiere ser famoso y tocar en una banda de rock, sé que tengo un trabajo duro por delante. Están muy lejos de un resultado semejante y el empeño en alcanzarlo interferirá con su capacidad para aprender técnicas básicas, como la digitación o las escalas, por un motivo fundamentalmente biológico: las consecuencias inmediatas dominan sobre las consecuencias demoradas. Incluso en el nivel de la bioquímica del cerebro, si las consecuencias inmediatas no suponen un refuerzo positivo, instaurar hábitos conductuales se vuelve diabólicamente difícil.

Hace tiempo compré un ukelele (el único instrumento que me pude permitir a los doce años de edad). Aprendí a tocar una sola canción, *Ain't She Sweet*, y la toqué una vez y otra durante como mínimo un mes. ¡Me encantaba! Aunque poco a poco lo iba haciendo mejor, durante ese mes la gente salía corriendo en dirección opuesta (¡sí, literalmente!) cuando me veía (o, mejor dicho, me *oía*) llegar. Mi familia me obligó a tocar en una habitación con la puerta cerrada, lejos de ella. Me dio igual. Me encantaba lo que podía hacer y, sí, también ver que cada día lo hacía un poquito mejor.

Uno de los mayores problemas durante el proceso de adquisición de competencia es que el Dictador Interior nos juzga con mucha severidad por no estar a la altura del progreso que cree que deberíamos lograr. Del mismo modo que nos puede decir que tocar la guitarra nos encantará cuando estemos en un grupo de rock, puede bombardearnos con pensamientos como estos:

- Me sentiré seguro de mí mismo cuando me case con una persona atractiva.
- Cuando sea famoso, dejaré atrás el dolor que me provoca pensar en mi infancia.
- Cuando tenga mucho dinero, dejaré de preocuparme por el

futuro.

- Cuando logre ese ascenso, la ansiedad y la inseguridad se desvanecerán.

Cuando el Dictador desvía nuestra atención del valor intrínseco que tienen nuestros esfuerzos actuales (por ejemplo, de todo lo que podemos aprender de los tropiezos) y enfoca la mente en la necesidad de logro, podemos caer en otro tipo de evitación. A pesar de las apariencias, hay formas de perseverancia que, en realidad, son formas de evitación motivadas por el miedo (al fracaso, por ejemplo). La adicción al trabajo y el perfeccionismo son dos ejemplos de ello. Estas formas rígidas de persistencia ejercen un impacto negativo sobre la salud y llevan a quienes las presentan a dejar a un lado las relaciones personales y el ocio.

El viraje de la acción reorienta el anhelo de competencia y lo dirige a la construcción de hábitos basados en valores significativos para nosotros. Esto debilita tanto la postergación como la adicción al trabajo.

OBJETIVOS SMART

Ahora que estamos a punto de comprometernos con un plan de acción nuevo, deberíamos establecer objetivos inteligentes, que se caracterizan por ser específicos, cuantificables, asequibles, orientados a los resultados y limitados en el tiempo. Se los conoce como objetivos SMART, que en inglés significa «inteligente» y es un acrónimo de las características que acabamos de enumerar. Por ejemplo, fijarnos un objetivo como «mejoraré» no nos ayuda, porque no determina incrementos de progreso. Establecer objetivos poco realistas, como «No volveré a deprimirme nunca más» es contraproducente. Además, determinar un marco temporal realista para lograr el objetivo nos ayuda a mitigar la sensación de urgencia por conseguirlo *ahora*.

Si, por ejemplo, está comprometido con ayudar a los veteranos

a curar sus heridas de guerra, podría fijarse el objetivo de graduarse en Trabajo Social en un plazo de tres o cuatro años, para poder trabajar con ellos profesionalmente. Una vez fijada esta meta, es muy probable que deba pasar por varias rondas de establecimiento de objetivos para encontrar la facultad adecuada, matricularse en ella y terminar el grado. Todos y cada uno de estos pasos son específicos, cuantificables, asequibles, orientados a los resultados y limitados en el tiempo.

El resto de las habilidades para la flexibilidad nos ayudarán a comprometernos con las acciones que nos permitirán alcanzar esos objetivos. La defusión nos ayuda a distanciarnos de los pensamientos negativos y de las críticas a nuestro progreso. Conectar con nuestro yo trascendente nos ayuda a mantenernos enfocados en pasar a la acción, porque es importante para nosotros, no para conformarnos con las expectativas sociales o para evitar la sensación de culpa. La aceptación nos ayuda a perseverar cuando el camino se hace difícil. La presencia nos ayuda a mantenernos centrados en el proceso, en lugar de hacerlo en el objetivo final (y en lo lejos que estamos aún de él). Y conectar con nuestros valores nos recuerda que esas acciones que tanto nos cuestan están al servicio de vivir una vida significativa para nosotros, no al de demostrar nuestra valía o de escapar de experiencias difíciles.

DISFRUTAR DEL PROCESO

Una manera fantástica de pensar en el proceso de forjar nuevos hábitos de vida es entenderlo como el viaje de un héroe. Es muy posible que ya conozca el concepto. Es el argumento básico de las mayores historias contadas en libros o películas e incluso antes de que estos existieran, en los mitos de culturas de todo el mundo, tal como demostró Joseph Campbell, un gran experto en mitología comparada, ya fallecido.

El argumento básico es que la rutina diaria del héroe se ve interrumpida bruscamente por una dificultad grave a la que debe enfrentarse y que ha de solucionar. Por desgracia, en los mitos, el héroe suele ser un hombre, pero el viaje es tan aplicable a hombres como a mujeres, así que, en este caso, hablaré en femenino. Cuando la heroína se embarca en su misión, descubre que, si quiere

superarla, deberá superar también dificultades internas: miedos, dolor, falsas creencias o una perspectiva limitada. Se enfrenta a la inseguridad, a los errores y a las dificultades. Entonces, en el peor de los peores momentos, la heroína llega a un momento crucial en el que descubre recursos internos que ni siquiera sabía que tenía. Con frecuencia son recursos de una cualidad espiritual, pero también pueden recibir el apoyo de recursos externos o la ayuda de compañeros. La heroína encuentra la manera de enfrentarse a sus miedos, inseguridades o autoengaños y de perseverar. Con frecuencia, se desprende de un yo conceptualizado y limitado que da paso a un yo más amplio y abierto o interconectado. Finalmente, la heroína centra toda su atención en el compromiso con valores como el honor, el amor, la bondad, el valor o la comunidad, y cumple su misión gracias a la acción comprometida que emprende. Cuando termina ese viaje, reanuda su rutina habitual, pero ahora es una persona nueva.

Podemos aplicar este arco argumental básico tanto si hablamos de *Star Wars* como de *Blancanieves, Los juegos del hambre* o *Alicia en el país de las maravillas*. Piense en ello.

Espero que al leer la descripción del viaje del héroe haya podido ver cómo intervienen las distintas habilidades para la flexibilidad. En esencia, se trata del arco argumental del desarrollo de la flexibilidad psicológica: enfrentarse con mayor apertura a emociones y a pensamientos dolorosos, soltar las historias personales limitantes, encontrar recursos internos que permiten que nos veamos a nosotros mismos y a nuestra situación de otra manera, conectar con un propósito elegido y descubrir las acciones que nos ayudarán a alcanzarlo, y, finalmente, comprometerse con perseverancia con esas acciones.

Por lo tanto, ahora que va a comprometerse con las acciones que alinearán su vida con sus valores, reflexione sobre lo siguiente: ¿serían tan extraordinarias estas historias de heroísmo si el héroe o la heroína no tuvieran que superar dificultades internas y obstáculos temibles y desalentadores? ¿Y si la victoria no exigiera perseverancia? Una historia protagonizada por una heroína que nunca duda de sí misma o que nunca comete el menor error nos aburriría soberanamente. ¡Vaya, qué sorpresa! Acaba de derribar a ese terrible dragón antes de que pudiera causar estragos. De la

misma manera que la alegría que sentimos al sumergirnos en una gran historia del cine o de la literatura surge de la experiencia vicaria de enfrentarnos y superar las dificultades, la riqueza del sentido y del propósito de la vida procede de la perseverancia ante las dificultades en nuestro viaje de adquisición de habilidades para la flexibilidad. La pasión sin perseverancia es una tragedia, y la persistencia sin propósito es un insulto al potencial humano.

HACER EL VIRAJE

Ahora que emprende su viaje, haga el viraje de la acción respondiendo a estas preguntas:

> Basándose en la diferencia entre quién es usted como ser consciente y la historia que la mente le cuenta acerca de quién es, y en este tiempo y en esta situación, ¿está dispuesto a experimentar sus experiencias tal como son, no como le dicen que son, plenamente y sin ponerse a la defensiva innecesariamente? ¿Está dispuesto a dirigir su atención y sus esfuerzos a crear hábitos de conducta que reflejen sus valores elegidos y cada vez más amplios? ¿sí o no?

Parecen unos votos matrimoniales. Tampoco resulta sorprendente: es un compromiso. Estas preguntas contienen todos los procesos para la flexibilidad. La vida nos plantea esta pregunta una y otra vez y, por lo que yo sé, hasta el infinito. Cada vez que responde afirmativamente, su vida se expande. Y cada vez que responde negativamente, se contrae. Es muy probable que si adquiere el hábito de responder «sí», su vida sea más difícil en los días y los años que tiene por delante. Sin embargo, también será más vital y significativa, incluso en momentos de duda y de dolor.

No pasa nada si aún no está preparado para responder que sí. Limítese a mantener los ojos abiertos. Si se queda atrapado en el «no», comprométase a fijarse en las consecuencias que esto tiene en su vida. Y luego vuelva a la pregunta.

De hecho, no puede evitar volver a ella. No como consecuencia de algún imperativo cósmico de que al final tiene que «acertar», sino porque la vida nos ofrece la posibilidad de adoptar una acción comprometida en cada momento de cada día. Es así. De la misma manera que albergamos en nuestro interior el conocimiento acerca del valor de las otras habilidades para la flexibilidad, también tenemos conciencia de que disponemos de la capacidad de pasar a

la acción y cambiar nuestra vida. Sentimos las posibilidades de nuestra propia agencia.

Así que aquí tiene a la vida, formulándole de nuevo estas preguntas.

> Basándose en la diferencia entre quién es usted como ser consciente y la historia que la mente le cuenta acerca de quién es, y en este tiempo y en esta situación, ¿está dispuesto a experimentar sus experiencias tal como son, no como le dicen que son, plenamente y sin ponerse a la defensiva innecesariamente? ¿Está dispuesto a dirigir su atención y sus esfuerzos a crear hábitos de conducta que reflejen sus valores elegidos y cada vez más amplios? ¿sí o no?

Si ha respondido que sí, ha llegado el momento de pasar a la acción.

En la introducción de la primera parte del libro, he señalado que la ACT se complementa con otros métodos de cambio de conducta basados en la evidencia. Es imposible abarcar todos los métodos para el cambio en este capítulo o en la tercera parte. Por lo tanto, la mejor manera de entender lo que sigue es verlo como una guía general que hay que ajustar a las características generales de las dificultades que haya decidido abordar. Las habilidades pueden aplicarse a cualquier actividad, tanto si es una clase, su trabajo, un deporte, una dieta, un problema de salud mental o física, un programa de ejercicios o sus relaciones personales. Es libre de elegir cualesquiera de los métodos para construir hábitos de acción que le presentaré, porque todos encajan con el cambio de hábitos que desee aplicar, sea cual sea. Al fin y al cabo, ¡la ACT se basa en la flexibilidad!

También es libre de recurrir a otras orientaciones de la ciencia del cambio de conducta. Hay un vasto océano de conocimiento acerca del cambio de conducta, como métodos para desarrollar habilidades sociales, mejorar la comunicación de pareja, adquirir habilidades de liderazgo, superar la postergación o gestionar mejor el tiempo. Las habilidades de flexibilidad complementarán todos esos enfoques. Solo una advertencia antes de que se lance a la literatura: céntrese en métodos basados en la evidencia, sobre los que se hayan escrito en publicaciones importantes varios estudios que demuestren sus efectos positivos. Los consejos que no cuentan con una base científica rigurosa pueden ser engañosos.

Si ahora mismo está en tratamiento o si tiene previsto iniciar

uno, es posible que su terapeuta o su médico conozcan los métodos que pueden resultar más útiles para el cambio de conducta específico que desee adoptar. Si ya participa en algún tipo de programa de cambio conductual, use las habilidades para la flexibilidad para emprender las acciones que deba.

EJERCICIOS PARA EMPEZAR

En los capítulos anteriores he presentado varios ejercicios iniciales para hacer antes de pasar al siguiente capítulo. En este, y porque lo mejor es adoptar nuevos hábitos de conducta gradualmente, solo le presentaré dos para empezar. Practíquelos durante un par de semanas como mínimo, mientras vuelve atrás para hacer los ejercicios adicionales del resto de las habilidades, para consolidarlas. Tal como he dicho antes, cambiar la conducta es muy difícil y, en general, lo mejor es comenzar dando pasos pequeños. Seguir desarrollando el resto de las habilidades para la flexibilidad le será de gran ayuda a medida que aborde compromisos de dificultad creciente.

A veces, la primera toma de contacto con los ejercicios de la ACT lleva a que las personas puedan hacer cambios de conducta rápidos y significativos, como le sucedió a Alice Lindquist, cuya historia le he presentado en el Capítulo 5. Volvió a trabajar después de años de sufrir una vida de aislamiento debido al dolor por la muerte de su hijo. Si usted puede hacer un cambio tan drástico después de leer este libro y de practicar los ejercicios, será maravilloso. Sin embargo, es crucial que no piense que *debe* ser capaz de conseguirlo. ¡*No* se castigue con esa norma perjudicial!

Le aconsejo que empiece a trabajar el cambio de conducta aplicando estos dos primeros métodos a un par o a varias de las acciones con las que le gustaría comprometerse y que ha anotado en el ejercicio de escritura acerca de los valores del capítulo anterior. Siga trabajando en ellas hasta que las conductas le resulten fáciles y esté plenamente comprometido con ellas. Entonces, añada los métodos adicionales que encontrará más adelante a sus esfuerzos para el cambio de conducta.

Una vez que haya practicado todos los ejercicios de los distintos capítulos de la segunda parte, prepare su propio juego de

herramientas ACT eligiendo sus ejercicios preferidos, que practicará con regularidad. En la introducción de la tercera parte explico cómo puede reunir su juego de herramientas y adoptar una rutina para practicar los ejercicios. Los capítulos de la tercera parte le explicarán cómo aplicar las habilidades a distintas áreas de dificultad en su vida.

Muy bien. ¡Ha llegado el momento de que empiece a comprometerse con acciones nuevas!

1. Pequeños cambios

Lo más maravilloso (y terrible) de la conducta humana es que tiende a sustentarse a sí misma. Las vidas caen en patrones conductuales. Hacemos lo que hacemos porque es lo que siempre hemos hecho. Y esto puede acabar siendo problemático, por los motivos que ya hemos explicado: podemos caer en hábitos psicológicamente rígidos. Sin embargo, también podemos insertar pequeños cambios de dirección conductuales que, al sumarse, dan lugar a un cambio de dirección importante a lo largo del tiempo. El truco está en calibrar bien el esfuerzo.

Lo mejor es empezar con cambios sencillos y rápidos. Si quiere leer más y ver menos televisión, empiece con un periodo de treinta minutos sin televisión después del trabajo hasta que haya leído durante media hora. Incluso si se ha decidido por un compromiso relativamente pequeño, puede hacerlo más pequeño todavía. Opte por quince minutos de lectura o elimine un programa específico que le parezca absurdo, pero que ve igualmente (¿de verdad es necesario poner más episodios atrasados de *Guerra de cupcakes*?).

Da igual lo pequeño que sea el paso. Está avanzando.

Siempre hay una excepción a las reglas. No podemos cruzar un barranco en dos saltitos. Por ejemplo, si ha probado la consolidada técnica de reducción del daño para tratar una drogodependencia y no ha funcionado, quizá sea el momento de adoptar un compromiso total con la abstinencia. Este es un ejemplo de cómo adaptar a su situación específica los métodos que aplique. La buena noticia es que las habilidades para la flexibilidad psicológica lo ayudarán a superar estos saltos tan complicados.

2. Incluya hábitos nuevos en rutinas consolidadas

Es buena idea que incluya hábitos conductuales nuevos en actividades que ya practica con regularidad, de modo que estas se conviertan en estímulos para la nueva conducta. Es mucho más fácil combinar hábitos que sustituirlos de golpe. Por ejemplo, imagine que quiere consumir más fruta y menos azúcares refinados, pero se da cuenta de que tiene la costumbre de comer una galleta poco después de levantarse por la mañana. Si desayuna con café, quizá podría centrarse en adquirir el hábito de coger una manzana mientras se prepara el café, sentarse en su silla preferida y darle un bocado antes del primer sorbo.

O imagine que quiere ser más eficaz en la gestión de sus hábitos de trabajo. Quizá decida marcarse el objetivo de responder todos los correos electrónicos que reciba durante la jornada, para evitar el colapso de la bandeja de entrada. Es muy probable que no tarde en tener días complicados en los que no pueda dar respuesta a todos los correos y que, entonces, renuncie al objetivo. Por el contrario, le resultará mucho más fácil adquirir el hábito de responder correos electrónicos durante la media hora en que se toma el café (¡y la manzana!).

MÉTODOS ADICIONALES

3. Hábitos de brújula inversa

En un capítulo anterior he explicado cómo adquirir hábitos que son justo lo opuesto de lo que la mente nos empuja a hacer. Podemos aplicar esta misma lógica al compromiso con acciones nuevas. Por ejemplo, parece que he heredado de mi madre la tendencia a obsesionarme con los gérmenes, así que he desarrollado una estrategia de «brújula inversa» para contrarrestarla. Imaginemos que, al salir de los aseos de la facultad, me viene a la mente el pensamiento de que «es muy posible que el pomo de la puerta tenga gérmenes». Si me doy cuenta de que el pensamiento está empezando a dominarme después de haber tocado el pomo, me froto la mano en la cara o incluso me meto en la boca alguno de los dedos que haya entrado en contacto con el pomo. Por lo general,

bastan dos o tres acciones de brújula inversa como esta para que los pensamientos dejen de importunarme.

Por supuesto, si estuviera en un aseo público sucio de verdad, evitar el pomo no me supondría ningún problema. Las acciones de brújula inversa no deben convertirse en una compulsión más. Sencillamente, resulta útil contar con hábitos que ayudan a meterle el dedo en el ojo al Dictador Interior cuando es necesario.

Puede idear hábitos de brújula inversa para cualquier tipo de conducta que desee cambiar. Por ejemplo, me he dado cuenta de que, cuando estoy tentado a postergar una acción, me bastan unos minutos de trabajo con la tarea que quería evitar para poder abordarla plenamente más adelante ese mismo día o al día siguiente, en lugar de caer en el abismo de demorar las cosas durante periodos más largos. Si necesita *no* hacer algo, como morderse las uñas, puede probar la inversión de hábitos y crear deliberadamente un hábito mejor que interfiera con el que quiere eliminar. Este es un ejemplo de cómo aplicar la ACT a métodos consolidados de otras áreas. La inversión del hábito es un método de la psicología conductual. Consiste en una toma de conciencia (detectar que está a punto de morderse las uñas), seguida de la presentación de un hábito nuevo e incompatible con el antiguo, como agarrar y sostener en la mano un bolígrafo o un lápiz. La investigación más reciente ha demostrado que la inversión del hábito es aún más potente cuando se combina con los métodos de la ACT.

4. Practique «porque sí»

Otra manera fantástica de reforzar sus habilidades para el compromiso consiste en tener siempre algo que hacer «solo porque sí». A veces, cuando nos comprometemos con nuestros valores, la mente evalúa esas decisiones de un modo que obvia su sentido más profundo. La mente tiene una gran facilidad para transformar un valor en otra maza con la que golpearnos.

Una manera divertida de evitarlo es practicar el compromiso con conductas comprometidas «solo porque sí», sin ninguna otra explicación. De nuevo, empiece con cosas pequeñas. Estos son algunos ejemplos:

- Durante una semana, no consuma su comida preferida, solo porque sí.
- Durante un mes, acuéstese una hora antes de lo habitual y levántese una hora antes también, solo porque sí.
- Hágase notar deliberadamente una vez a la semana llevando algo ligeramente inadecuado (por ejemplo, una camisa chillona y fea, calcetines desparejados...), solo porque sí.

Cuando estaba dejando atrás el trastorno de pánico, hice ejercicios de este tipo cada vez más largos: primero durante horas, luego durante días y luego durante meses. Uno de los últimos compromisos fue pasar todo un año sin tomar postres. No porque fuera importante, sino precisamente porque no lo era en absoluto. Tuve un desliz (me metí una cucharada de helado en la boca antes de acordarme y escupirla), pero, dejando a un lado esa excepción, cumplí el objetivo. Empecé a confiar en mi capacidad para hacer lo que decía que iba a hacer y eso, en sí mismo, fue un gran beneficio para mí.

¿Por qué es útil este ejercicio? Porque interrumpe la tendencia a caer en la mentalidad crítica que afirma que debemos cumplir nuestros compromisos, porque es *importante*, no porque sea decisión nuestra o un hábito. De repente, la voz crítica del Dictador empieza a hablarnos y a decir: «Debo ser el tipo de persona que cumple lo que promete» o «Si no cumplo con mis compromisos, soy una mala persona» (yo conceptualizado) o «Si no cumplo lo prometido, me sentiré culpable» (evitación de la experiencia). En un abrir y cerrar de ojos, nos «comprometemos» para satisfacer a los sospechosos habituales: sentimiento de culpa, vergüenza, desprecio por uno mismo, autocrítica, conformidad y evitación emocional. Cuando nos comprometemos con alguna acción «solo porque sí», somos más conscientes de cuándo esas otras motivaciones asoman su fea cabeza.

5. Nadie es una isla

Cumplir compromisos compartidos o públicos es más fácil siempre que no traslademos a otros la responsabilidad sobre nuestra conducta. Es muy probable que eso explique por qué algunos de los

compromisos más importantes que tomamos en la vida (por ejemplo, el matrimonio) incluyen rituales en los que se pide a la comunidad que sea testigo del compromiso y lo apoye. Por supuesto, esto también tiene sus problemas: la mente puede empezar a afirmar que el trabajo duro es responsabilidad de los demás, pero las habilidades para la flexibilidad pueden ayudar a mantener ese proceso a raya.

Pensar en los demás cuando nos comprometemos con una acción es útil aún por otro motivo: nuestras pautas conductuales no solo nos afectan a nosotros en nuestra condición de individuos. Tocan a todos los que nos rodean. Todos los padres pasan por este trance cuando ven a sus hijos responder a sus rasgos conductuales más deseables y más detestables (o imitarlos). Las sociedades y las comunidades hacen lo mismo. Si cambiamos de conducta, es mucho más probable que nuestros amigos, los amigos de nuestros amigos y los amigos de los amigos de nuestros amigos adopten un cambio similar. Eso podría significar que miles de personas pueden beneficiarse de su éxito (¡quizá miles de ellas lo estén mirando mientras lee este libro!).

Cuando comparta un compromiso, sus amigos han de ver que eso forma parte de su misión general y que no es una cuestión de defenderse de las críticas o de necesitar un control externo. Se trata de compartir y de preocuparse por los demás. Si sus amigos conocen los virajes para la flexibilidad, podrán ayudarlo a identificar cuándo se engancha, evita o usa una historia personal, y le darán empujoncitos suaves para ayudarlo a mantener el rumbo. Esos son los beneficios que busca.

TERCERA PARTE

Introducción

CÓMO USAR SU JUEGO DE HERRAMIENTAS ACT PARA HACER EVOLUCIONAR SU VIDA

El baile de la flexibilidad psicológica es más que conocer los pasos y saber cómo ejecutarlos. En un baile de verdad, la verdadera diversión comienza cuando combinamos los pasos con creatividad y los adaptamos al compañero de baile que tengamos en cada momento. Del mismo modo, la verdadera alegría de aprender las habilidades para la flexibilidad aparece cuando las combinamos de manera continuada para afrontar las dificultades que nos vamos encontrando en nuestra vida cotidiana y para virar hacia lo verdaderamente importante: *nosotros*. Ese es el baile de la flexibilidad.

Gracias a los ejercicios de los capítulos anteriores ha adquirido cierta experiencia personal de cómo las distintas habilidades ayudan a afrontar algunas dificultades. Si ha aplicado los ejercicios a alguna cuestión urgente, puede seguir haciéndolo y seguir practicando las habilidades. Es posible que también haya empezado a aplicarlas a otras dificultades y que se haya descubierto recurriendo a ellas a diario, a medida que van surgiendo situaciones que las requieren. El propósito de esta parte del libro es animarlo a que siga desarrollando las habilidades y a que las aplique a más áreas de su vida.

En ocasiones, el trabajo con la flexibilidad psicológica conduce a progresos importantes y, cuando sentimos que hemos «resuelto» el problema que nos había inspirado a probar la ACT, dejamos de trabajar las habilidades. Y es una verdadera lástima, porque si seguimos practicándolas y lo hacemos cada vez a más ámbitos de nuestra vida podemos ir evolucionando en línea con nuestros valores elegidos.

Debemos seguir practicando, porque la rigidez de pensamiento y de conducta siempre estará al acecho, aguardando su oportunidad. A mí me ha sucedido justo esta mañana. Tengo una cafetera que antes me encantaba y con la que me preparo café taza a taza, de modo que siempre está recién hecho. Tras varios años de café excelente, durante los últimos seis u ocho meses había

empezado a funcionar mal. El café quedaba demasiado flojo para mi gusto, incluso si llenaba el filtro hasta el tope y pulsaba el botón de «fuerte». Había probado distintos tipos de café. Lo había prensado más. Nada funcionaba.

Mi esposa, que había oído mis lamentaciones, tuvo la amabilidad de comprarme otra cafetera. Lo primero que vi al abrir la caja fue el libro de instrucciones y, a pesar de que sabía cómo usar la cafetera, decidí hojearlo. No tardé en leer algo que había olvidado (si es que lo había sabido alguna vez). El librito advertía: «¡No llene el filtro de café hasta el borde! Si lo hace, el café quedará flojo, porque el agua no se filtrará por el café, sino que pasará directamente al tubo de desagüe. Y, sobre todo, no prense el café».

¡Aaaj! ¡La cafetera funcionaba perfectamente! Había dejado que la norma de sentido común «Si quieres más, usa más» se impusiera en mi conducta y ni siquiera se me había *ocurrido* pensar que, quizá, en esta ocasión, la norma adecuada era «Si quieres más, usa menos».

En eso consiste la fusión. En eso consiste la falta de variación. Eso es café flojo y una cafetera tan flamantemente nueva como innecesaria. No es una tragedia, es cierto, pero sí que es un buen ejemplo de cómo las habilidades para la flexibilidad pueden ayudarnos en todas nuestra empresas, grandes o pequeñas.

CÓMO REUNIR SU PROPIO JUEGO DE HERRAMIENTAS ACT

Contar con su propio conjunto de ejercicios preferidos lo ayudará a convertir en hábito la práctica de las habilidades. A continuación, encontrará un ejemplo que incluye algunas de mis metáforas y ejercicios preferidos de entre los que he presentado hasta ahora. No piense que contiene los mejores ejercicios. No es más que un ejemplo de un conjunto sensato de ejercicios iniciales. Confeccione su propia tabla con sus ejercicios preferidos.

UN JUEGO DE HERRAMIENTAS SENCILLO

[illegible] en tarjetas y llevarlos en el bolsillo.

[illegible] y forma a las emociones difíciles.

[illegible] individuales y múltiples.

[illegible]

[illegible]

[illegible] un buen amigo.

Durante como mínimo los próximos meses, limite la práctica a su juego inicial de ejercicios, hasta que se haya familiarizado tanto con ellos que se activen de forma natural a medida que los necesite en su día a día. Una vez que haya llegado a ese punto, añada más métodos, uno a uno. No tiene por qué aburrirse nunca con ningún ejercicio, porque encontrará múltiples alternativas en línea y en la gran cantidad de libros sobre la ACT que existen. Vea cómo le va con el ejercicio que haya añadido y, si no le ayuda, abandónelo y pase a otro.

APLICAR LAS HABILIDADES DE FORMA GENERAL

La investigación ha evaluado los efectos de la ACT aplicada a distintas dificultades. Además de las que ya hemos comentado, otras son la recuperación de trastornos de la alimentación; el afrontamiento de la presión para el rendimiento, ya se trate en los estudios, en el trabajo, en el arte o en el deporte; el afrontamiento del estrés; el afrontamiento del miedo al cáncer; y la gestión de los prejuicios, entre muchas otras más. El entrenamiento en ACT ha ayudado a ganar medallas de oro olímpicas, a gestionar empresas del Fortune 100, a jugar mejor al ajedrez y a promover el talento artístico.

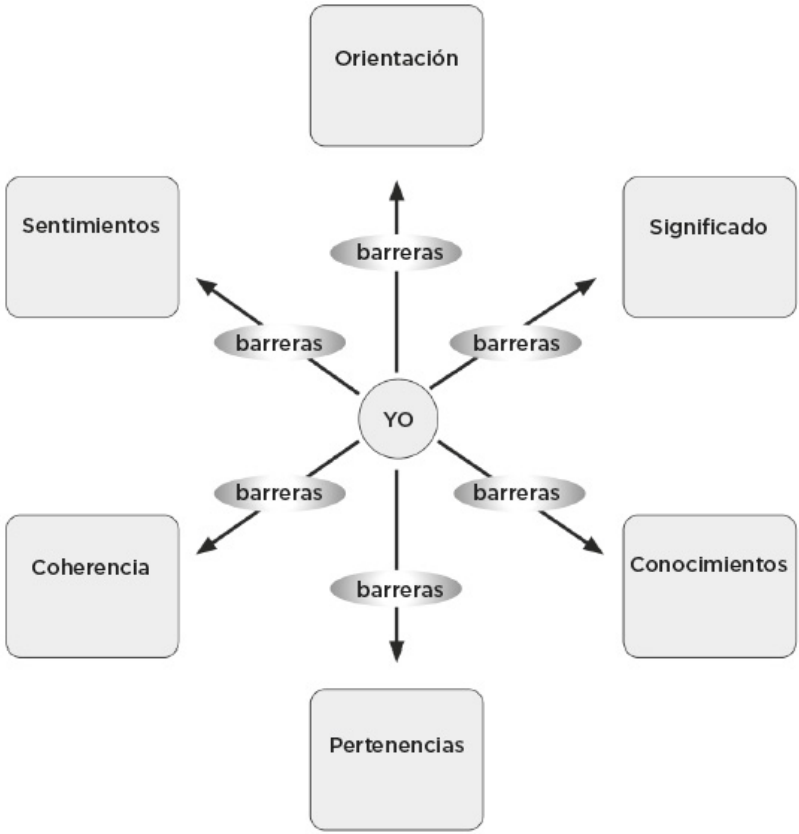
La mente nos dice que lo que aprendemos en un área se transfiere a otras. Y sí, eso puede ser cierto, pero no es automático. Tenemos que esforzarnos de forma consciente en aplicar las habilidades cada vez a más áreas de la vida. Los capítulos de la tercera parte presentan información obtenida tanto a través de la investigación como del trabajo con clientes de la ACT acerca de por qué las habilidades para la flexibilidad son tan útiles a la hora de gestionar dificultades específicas. Exploro algunos de los aspectos que hacen que algunas de estas dificultades sean tan complejas y explico por qué ciertas habilidades para la flexibilidad específicas son especialmente útiles para abordarlas. Por ejemplo, uno de los aspectos que complican la recuperación del abuso de sustancias es la sensación de vergüenza, que los ejercicios de defusión y del yo ayudan a reducir. También presento ejercicios adicionales que han

sido útiles en situaciones concretas.

Cuando decida a qué nuevos retos o ámbitos va a aplicar sus habilidades, siga un proceso básico como el que he descrito en el Capítulo 8, cuando he hablado del taller para personas con dolor crónico. Recuerde que el primer paso consistía en que los participantes escribieran cómo querían que fuera su vida en cada uno de los ámbitos de la brújula de la vida. Luego, debían identificar las barreras que les impedían conseguirlo, así como las emociones difíciles y los pensamientos negativos que los mantenían bloqueados. Ahora puede sumar otro paso al proceso y ahondar más en los anhelos que motivan la vida humana antes de elegir qué pasos dar.

Los ámbitos que abarcamos en el Capítulo 8 eran el trabajo, las relaciones íntimas, la crianza de los hijos (no tiene por qué ser padre o tener hijos para que el tema le preocupe), la educación, el medio ambiente, las amistades, el bienestar físico, la familia, la espiritualidad, la estética, la comunidad y el ocio. Una vez que haya elegido un ámbito o dificultad nuevos, use el diagrama para recordar lo que le va en ello. Estos son los seis anhelos. Téngalos presentes mientras reflexiona acerca de lo que sucede y preste atención a las barreras que se alzan cuando aborda las necesidades y los anhelos más profundos de cada área.

Por ejemplo, imaginemos que no está bien en su trabajo. Es posible que algunos de los motivos para ello sean evidentes, como un jefe muy crítico o una carga de trabajo excesiva. Sin embargo, también podría tener dificultades para identificar qué le pasa exactamente. Identifique tantas reacciones como pueda. Supongamos que se siente como un tornillo más de una máquina, al que nadie ve y al que nadie cuida. Quizá sienta que está atrapado y que el trabajo que lleva a cabo está vacío de significado.



Reflexione sobre si las cuestiones que identifica contienen alguno de los seis anhelos básicos que todos albergamos (si no todos). Es probable que la sensación de no ser visto y de no ser cuidado refleje el anhelo de pertenencia. La sensación de vacío o de estar atrapado sugiere la ausencia de sentido personal. Sentirse como un tornillo en una máquina sugiere falta de libertad para crear sus propias áreas de competencia.

Mientras reflexiona acerca de lo que anhela, permita que las barreras que se alzan entre usted y la satisfacción de dichos anhelos se hagan evidentes. Es posible que algunas de las dificultades sean internas, o psicológicas, pero también es posible que algunas sean externas. La mayoría de las dificultades con las que podemos encontrarnos en la vida se caracterizan por esta combinación de barreras externas e internas, por lo que es crucial que siempre

tengamos en cuenta tanto a las unas como a las otras. Escriba una lista con todas las barreras que haya podido identificar y, si le cuesta determinar el motivo de la dificultad, reflexione acerca de lo que su insatisfacción podría estar ocultando.

Un ejemplo de barrera interna acerca del trabajo podría ser el pensamiento «No soy lo bastante bueno», que le impide abrirse para conectar con los demás e interfiere con su sensación de pertenencia. Si, por ejemplo, se siente atrapado, quizá se deba a que el trabajo que lleva a cabo no le parece significativo y no está alineado con la vida basada en valores a la que aspira. Sin embargo, también podría ser que sentirse atrapado lo lleve a soñar despierto y a desconectar de lo que está haciendo. De ser así, quizá deba sumar algún anhelo más a este problema, porque es posible que esté perdiendo la sensación de dirección en el trabajo.

En cuanto a los motivos obvios de malestar, como un jefe muy crítico, ahonde en el tema y piense en por qué le cuesta tanto asumir las críticas. Quizá se dé cuenta de que, en parte, se debe a que su padre o su madre lo criticaron con frecuencia durante la infancia y que ahora se le activa una voz crítica interior. Añada eso a su lista de barreras.

Ahora ponga por escrito las soluciones que ha intentado llevar a la práctica hasta ahora para derribar esas barreras. Aunque la lista puede ser muy larga, a continuación no doy más que unos pocos ejemplos:

- Saltarse una reunión semanal de personal que probablemente le resultará demasiado crítica.
- Permanecer en silencio durante las reuniones para no llamar la atención.
- Esforzarse para garantizar que obtiene una buena puntuación en la siguiente evaluación de desempeño.
- Forjar una relación con un compañero de trabajo a quien también le gusta quejarse de los problemas y de las personas problemáticas en el trabajo.

Ahora ha llegado el momento de poner en práctica las habilidades para la flexibilidad, con el objetivo de determinar la probabilidad de que las soluciones que ha intentado sean efectivas. Las dos primeras soluciones de la lista son claramente evitativas.

Ofrecen un alivio inmediato de las emociones y los pensamientos negativos, pero a costa de no poder participar, lo que, a su vez, no hace más que intensificar la sensación de invisibilidad y de falta de pertenencia, además, quizá, de perjudicar su reputación ante su jefe o sus compañeros. Intentar garantizar una evaluación de desempeño perfecta no está mal, pero es importante que reflexione acerca de si la verdadera razón es el miedo a la crítica o una motivación de logro intrínseca. Si la motivación es el miedo a la crítica, es importante que sea consciente de que el esfuerzo puede estar abocado al fracaso, porque el proceso acostumbra a exigir a los jefes dar algún tipo de *feedback* crítico. ¿Y qué decir de la amistad con el compañero de trabajo? Tener amigos en el trabajo es fenomenal, pero hablar constantemente con ellos de lo a disgusto que se encuentra en el trabajo puede ser una forma de rumiación, sobre todo si el compañero responde con toda una lista de razones por las que el ambiente de trabajo es horrible y lo lleva a usted a hacer lo mismo. Quizá crea que desahogarse lo ayuda, además de satisfacer parcialmente el anhelo de pertenencia, pero en realidad puede intensificar su malestar y crear una cámara de resonancia llena de críticas en relación con el trabajo. No es una buena idea. Ni siquiera los perros orinan en su propia cama.

Merece la pena que vaya apuntando los pensamientos y las emociones que perciba mientras reflexiona acerca de su problema. ¿Con qué mensajes negativos le está castigando el Dictador? ¿Qué emociones intenta evitar? ¿Qué recuerdos dolorosos aparecen? Quizá contengan pensamientos dolorosos, como «Mis colegas no me respetan» o «En este trabajo no puedo hacer nada de lo que me importa», con una sensación arraigada de «Quizá no soy lo bastante bueno». También es posible que sentirse invisible le provoque ira.

Muy bien, ya está preparado para empezar a aplicar su juego de herramientas. Por ejemplo, puede empezar con uno o dos ejercicios de presencia, para adoptar una perspectiva consciente. A continuación, puede trabajar la defusión, para distanciarse de los pensamientos negativos. Un ejercicio de valores lo ayudará a tener más claro en qué aspectos difieren su manera de trabajar y los valores que ha elegido. Quizá se dé cuenta de que tanto lamentarse con su colega entra en conflicto con el valor de ser franco y que, quizá, sería más conveniente que hablara con su jefe de lo que le

preocupa. Si, mientras pone en práctica estos ejercicios, hacen su aparición emociones negativas, trabájelas con ejercicios de aceptación. Practique un ejercicio sobre el yo para suavizar su historia personal y para conectar con la parte de usted que sabe cómo conectar con los demás. Quizá descubra que se ha estado acusando de ser incompetente o se ha hecho creer a sí mismo que no le importa a nadie en el trabajo porque no es ni interesante ni carismático. Puede acabar este trabajo en profundidad comprometiéndose a poner en práctica una pequeña acción mañana. Por ejemplo, puede comprometerse a participar en la reunión que hay programada y hacer en ella alguna sugerencia. ¡Ya ha aplicado las seis habilidades!

Ahora, pase a aplicar este aprendizaje a cada vez más experiencias en el trabajo a medida que se presenten. Si, durante una reunión, le asalta la sensación de que su aportación no le interesará a nadie, haga mentalmente un rápido ejercicio de defusión. Si su jefe le hace un comentario desagradable, cuando vuelva a estar solo haga un ejercicio de aceptación y, si su Dictador lo asalta con mensajes negativos de cosecha propia debido a la crítica de su jefe, aplíqueles su talento para la defusión.

Al cabo, por ejemplo, de una semana, puede dedicar una sesión en casa a seguir trabajando ese tema con más ejercicios de presencia, defusión, yo, valores y aceptación, y luego dedicar algo de tiempo a reflexionar detenidamente acerca de qué pasos concretos puede emprender para mejorar la situación y establecer más objetivos SMART pequeños y alineados con sus valores. Por ejemplo, puede hablar con sus amigos acerca de cómo podría asumir mejor las críticas; preguntarle a su jefe si puede asignarle alguna responsabilidad adicional que resulte significativa para usted, y pedirle que le oriente y le dé el *feedback* constructivo que estime necesario (básicamente, esto lo defusionará de los golpes críticos que su jefe probablemente le asestará, al tiempo que le permitirá ganar autodeterminación); estudiar la posibilidad de pedir un traslado en la misma empresa; o empezar a investigar la posibilidad de cambiar de trabajo y visitar un sitio web de búsqueda de empleo.

A medida que avance en este proceso, es posible que descubra que esta dificultad le exige más trabajo con unas habilidades que

con otras. Por ejemplo, quizá se dé cuenta de que le resulta fácil aplicar la defusión a pensamientos como «No soy lo bastante bueno», pero que las emociones negativas, como la reaparición del dolor de la crítica durante su infancia, le dejen KO. En este caso, tendrá que trabajar con más intensidad las habilidades de aceptación. Quizá lo atribuya al miedo a lo que pueda suceder, pero también debería volver a comprobar que sus objetivos están alineados con sus valores. Quizá se dé cuenta de que se ha desconectado de sus valores auténticos en lo que concierne al trabajo y, en ese caso, tendrá que hacer más ejercicios para trabajar los valores. De todos modos, recuerde que es muy importante que aplique todas las habilidades a todas las dificultades.

El progreso será más rápido con algunas dificultades que con otras. Es normal, no se desanime. Acaba de empezar a bailar. Cada vez se moverá con mayor flexibilidad. Tenga siempre presente que la vida basada en valores no consiste en llegar a la meta, sino en avanzar en la dirección que hemos elegido.

BUSQUE ACTIVAMENTE RETOS NUEVOS

En el Capítulo 20 le hablaré de mi experiencia con los acúfenos. Nunca me había enfrentado a un problema de aceptación semejante. Una vez que vi la conexión, lo resolví en cuestión de días, pero tardé años en darme cuenta de que podía aplicar las habilidades para la flexibilidad a este trastorno. Si busca sin cesar nuevas maneras de poner a prueba sus habilidades, no le pasará como a mí. Si ha conseguido librar su vida de problemas, ¡fantástico! Ahora puede aplicar las habilidades para conseguir que su vida sea aún más satisfactoria. ¿Cómo? ¡Búsquese más problemas! Hablo en serio. Fíjese en todas las cosas que hacemos para divertirnos y en cuántas de ellas no son más que maneras de crear problemas nuevos. Los rompecabezas, los concursos, los deportes, las competiciones de todo tipo, fundar una empresa, aprender un idioma o tocar un instrumento. Y sí, claro, aprender a bailar.

Una vez que haya aplicado sus habilidades a algunas dificultades importantes de la manera enfocada que acabo de describir, puede seguir trabajando con ellas en dosis más pequeñas

y en un proceso de mejora continuada, para convertirlas en hábitos. Una manera excelente de encontrar problemas nuevos es pensar en los anhelos que redirige cada uno de los virajes hacia la flexibilidad: emoción, pertenencia, competencia, dirección vital significativa, coherencia y orientación. Pondere estos anhelos en cada uno de los ámbitos de valores que hemos tratado en el Capítulo 13 y reflexione sobre cómo puede avanzar todavía más en el propósito de satisfacerlos.

Veamos, por ejemplo, el ámbito de la familia.

¿Cómo podría satisfacer aún más plenamente el anhelo de sentir en el ámbito de su familia? Quizá podría profundizar su conexión emocional si escucha más a sus familiares o si explora algunas de las cuestiones más complicadas de su relación con ellos. Podría trabajar la compasión y saber deliberadamente qué siente el resto de su familia. Podría hablar más de sus emociones.

Podría reforzar la sensación de conexión con algunos de sus familiares más lejanos escribiéndoles o llamándolos más, o haciéndoles algún favor o pidiéndoles uno (con responsabilidad). Entonces, podría escribirles una carta de aprecio o de gratitud.

Podría trabajar la competencia mediante la participación en un taller de comunicación o la lectura de un libro acerca de cómo promover una vida familiar positiva. Podría decir «sí» con más frecuencia a actividades que le gustan a su familia, pero a usted no tanto, o que ni siquiera sabe si le gustan o no.

Podría compartir sus valores y sus vulnerabilidades más abiertamente con sus familiares e invitarlos a que hagan lo mismo con usted.

Podría soltar la necesidad de «tener razón» acerca de algo sucedido en el pasado o en un tema espinoso, y centrarse en lo que le resultaría más útil, funcionalmente hablando, en sus relaciones familiares en este momento.

Podría practicar estar atento y «aquí» cuando esté con su familia. Mírelos a los ojos. Interésese más en estar interesado que en ser interesante. Valide, escuche y esté presente. Abandone la necesidad de dar consejos fáciles.

Acabo de visitar los anhelos de emoción, pertenencia, competencia, dirección vital significativa, coherencia y orientación, y los he usado para crear problemas nuevos, emocionantes y que

promueven el progreso.

Nada le impide aplicar las habilidades para la flexibilidad a posibilidades nuevas. Le aconsejo que *haga algo nuevo cada día*, algo que le exija mostrarse abierto y presente, y que conecte con sus valores. También le sugiero que pase por todos los ámbitos de valores (por ejemplo, céntrese en uno durante una o dos semanas antes de pasar al siguiente), para asegurarse de que mantiene un enfoque global.

COMPARTA EL ENRIQUECIMIENTO CON LOS DEMÁS

A muchos de nosotros nos han enseñado la teoría económica de que el ser humano es egoísta por naturaleza y de que eso explica el funcionamiento de la «mano invisible» que mueve los mercados. *Homo œconomicus* llaman al ser humano. Se trata de una visión de la naturaleza humana palpablemente falsa. La ciencia de la evolución ha descubierto que, en realidad, somos seres profundamente sociales y dados por naturaleza a ayudar a los demás. Somos el *Homo prosocialis*, tal como afirma mi colega Paul Atkins. Sí, claro que podemos ser egoístas cuando la mente se entromete y la inflexibilidad psicológica toma las riendas. Sin embargo, el 99% de los valores que tienen las personas son prosociales. A medida que su vida evolucione, le sugiero que emprenda un gran proyecto: *hacer a diario algo por otra persona*, ya se trate de un amigo, un familiar, un colega o un desconocido. Algo que demuestre compasión y ausencia de juicio, y que sea importante tanto para usted como para la persona por o para quien lo hace. Así, practicará cómo sustentar la flexibilidad con más flexibilidad, algo que es clave a la hora de llevar la flexibilidad a los demás (hablaremos de ello en el Capítulo 19). Si no sabe por dónde empezar, comience con algo pequeño y juegue a «Tengo un secreto» (Capítulo 13) con lo que haga: los actos de bondad anónimos son increíblemente potentes. ¡El Dictador no sabe qué hacer con ellos!

Tal como le he dicho antes, pase por todos los ámbitos de valores y por todos los anhelos. Por ejemplo, en el ámbito de la ciudadanía, podría llevar a alguien al colegio electoral; en el del trabajo, podría asumir parte de un proyecto con el que uno de sus compañeros se haya encallado. Siempre podrá encontrar maneras

nuevas de vivir más alineado con sus valores y, a medida que lo haga, enriquecerá su vida y la de quienes lo rodean.

CÓMO LEER LOS CAPÍTULOS DE LA TERCERA PARTE

Pase directamente al capítulo que más le interese. Es posible que algunos, o partes de alguno, traten de problemas que en este momento no le afectan a usted ni a sus seres queridos; se los puede saltar. De todos modos, téngalos presentes, porque es posible que le resulten útiles antes o después.

Le aconsejo que lea, al menos, los capítulos siguientes: el 15, que aborda la adopción de conductas saludables; el 17, que trata sobre cómo cuidar las relaciones personales; y el 21, que explica cómo la ACT puede promover la transformación social. Me aventuraría a decir que usar las actividades para adoptar conductas beneficiosas para nuestra salud física es algo que nos conviene a todos. Tampoco he conocido a nadie que no haya necesitado, en algún momento, ayuda de algún tipo para gestionar el estrés que producen las relaciones personales.

El Capítulo 21 explica cómo aplicar la ACT en el ámbito social, por ejemplo, en la escuela o en la comunidad. Creo que se emocionará al leer la historia de cómo la ACT ayudó a una población de Sierra Leona a combatir un brote de ébola y a afrontar el dolor por la muerte de sus seres queridos. Ese esfuerzo no es más que una de las maneras en que se está usando la ACT para hacer frente a problemas sociales de gran envergadura. La OMS ha desarrollado un programa de autoayuda basado en la ACT y lo ha aplicado con éxito en un programa para refugiados en África, por ejemplo. Le pido que lea el capítulo porque tengo la esperanza de que le despertará el mismo entusiasmo que a mí respecto a lo prometedor que puede ser el entrenamiento en flexibilidad psicológica a la hora de ayudar a corregir los múltiples problemas sociales, conductuales, económicos y medioambientales que azotan a comunidades y países enteros; en realidad, a todo el planeta. Quizá lo inspire a difundir este trabajo y a reunir apoyos para promover el entrenamiento en ACT en la medida de sus posibilidades. Quizá pueda ofrecer entrenamiento en ACT a su equipo en el trabajo o ayudar a su familia a desarrollar las

habilidades. Con el ritmo de vida actual y todas las presiones que acarrea, adquirir flexibilidad psicológica es algo que puede beneficiarnos a todos.

Capítulo 15

ADOPTAR CONDUCTAS SALUDABLES

Hace poco, un estudio muy amplio que analizó los efectos de todos los factores de riesgo conocidos para la mala salud —como la exposición a la contaminación, la ausencia de agua potable o la hipertensión— llegó a una conclusión sorprendente. La conducta explica casi dos terceras partes de los problemas de salud. No las infecciones, ni las toxinas ni la predisposición genética. ¿De qué tipo de conducta estamos hablando? De fumar, beber, seguir una dieta poco saludable, no hacer ejercicio físico, no cuidar de la salud dental, no dormir lo suficiente, etcétera.

Al mismo tiempo, por cada dólar invertido en el sistema de atención sanitaria, se invierten menos de diez centavos en ayudar a las personas a modificar las conductas responsables de la mala salud. Las intervenciones físicas, como la prescripción de fármacos o las cirugías, constituyen la solución de primera línea para los problemas de salud en la medicina occidental, aunque acostumbran a venir acompañadas de sus propios riesgos y, además, solo ejercen un efecto limitado sobre algunos problemas. Las intervenciones psicológicas de eficacia demostrada se utilizan mucho menos de lo que estaría indicado. Sin embargo, todos podemos tomar las riendas en calidad de individuos. Seamos francos. La mayoría de nosotros sabemos lo que deberíamos hacer. El problema es que adoptar rutinas nuevas y, sobre todo, mantenerlas, puede ser abrumador.

LAS HABILIDADES DE LA ACT HAN DEMOSTRADO SU UTILIDAD

Permítame que le dé dos ejemplos rápidos. Un estudio reciente pidió a cien personas que se declaraban amantes del chocolate que llevasen encima una bolsa llena de bombones durante una semana, pero que no comieran ninguno (si es adicto al chocolate, como lo soy yo, sabrá que es una petición que roza lo cruel). Algunos participantes recibieron entrenamiento específico acerca de la defusión y de cómo puede liberarnos de los pensamientos y las emociones perjudiciales, como el ansia de comer. A otros se les

enseñó a cuestionar directamente el ansia de comer mediante técnicas de reestructuración cognitiva, como decirse: «Si no cedo al ansia de comer chocolate, acabará desapareciendo por sí sola». ¿Adivina cuánto más probable fue que las personas que habían aprendido técnicas de defusión no comieran ningún bombón? ¡Un asombroso 326%!

Otro estudio evaluó los efectos del entrenamiento en ACT en el compromiso de hacer ejercicio con mayor regularidad. Un grupo de participantes recibió dos breves sesiones de entrenamiento con consejos acerca del ejercicio físico basados en las directrices del Colegio Americano de Medicina Deportiva. El otro grupo recibió dos sesiones de entrenamiento en ACT. Antes de las sesiones, los miembros de ambos grupos iban al gimnasio aproximadamente una vez a la semana. Después, los que habían recibido el entrenamiento en ACT fueron un 65% más durante el siguiente mes y, al final del seguimiento de siete semanas, el aumento se había estabilizado en un 30%. Los integrantes del otro grupo *redujeron* su asistencia al gimnasio en un 24% durante ese mismo periodo.

¡Ajá!

Lo cierto es que recibir consejos, o incluso mensajes impactantes, acerca de la importancia de modificar la conducta no es muy motivador. De hecho, puede resultar desmotivador. No necesitamos más sermones. En serio. No los necesitamos. Lo que necesitamos es ayuda para librarnos de las tenazas de los pensamientos y las emociones que interfieren con el cambio. En este capítulo explicaré cómo las habilidades para la flexibilidad nos ayudan con la dieta y el ejercicio físico, además de a afrontar el estrés (uno de los mayores responsables de la mala salud) y a mejorar la calidad del sueño.

DIETA Y EJERCICIO FÍSICO

Si tiene dificultades para seguir una dieta o para adoptar hábitos de alimentación más saludables a largo plazo, sepa que no está solo. Aproximadamente, uno de cada siete adultos ha hecho dieta en alguna ocasión. Por desgracia, gran parte de la información que encontramos en la colosal oferta de libros, cintas y programas en línea o servicios de alimentación carece de fundamentos científicos.

Y si nos ceñimos a los mejores programas y a los que tienen más base científica, se ha visto que solo llevan a una pérdida de entre un 5 y un 10% de masa corporal a lo largo de dos años de seguimiento.

Veamos, por ejemplo, uno de los programas más efectivos: el programa learn (acrónimo en inglés de «estilo de vida, ejercicio físico, actitudes, relaciones y nutrición») para la gestión del peso. Lo desarrolló Kelly Brownell, psicólogo de la Universidad Duke y posiblemente el mayor experto en la psicología de la pérdida de peso (además de uno de mis mejores y más antiguos amigos). El programa enseña diversas estrategias para reducir los hábitos de alimentación no saludables, como no tener productos poco saludables en casa, evitar los periodos de abstinencia —que pueden desembocar en atracones—, contar calorías y comprometerse con objetivos específicos en relación con el ejercicio físico. El programa también aconseja distraerse de los pensamientos relativos a la comida pensando deliberadamente en otras cosas y hacer afirmaciones positivas, como «Si no me como esa galleta, se me acabarán pasando las ganas». Aunque se trata de un programa muy útil, se ha demostrado que la ACT lo es aún más. En otro estudio en el que se pedía a los participantes que no comieran bombones, los que recibieron treinta minutos de entrenamiento en ACT redujeron en un 30% las probabilidades de comerlos y experimentaron el ansia de comer como algo mucho menos aversivo y abrumador que los que habían recibido treinta minutos de entrenamiento en el programa Learn. La ACT es muy eficaz a la hora de abordar las dificultades psicológicas, que son factores clave en la alimentación poco saludable y en la falta de ejercicio físico de muchas personas.

Nuestra investigación acerca de por qué el entrenamiento en ACT ayuda a las personas a cambiar sus pautas de alimentación y de ejercicio concluyó que uno de los motivos es que las habilidades para la flexibilidad ayudan a las personas a gestionar las emociones negativas y el diálogo interno crítico que subyacen a gran parte de la mala alimentación y de la evitación del ejercicio físico. Muchos caemos en el hábito de la alimentación emocional para consolarnos o calmarnos cuando nos sentimos solos, o estamos tristes o estresados.

La vergüenza es otro de los problemas habituales para las personas que tienen problemas de peso. Es muy fácil quedar

atrapado en la toxicidad de la vergüenza y del estigma autoimpuesto que acompañan al sobrepeso y a la mala forma física. Y no es de extrañar. Las burlas con las que se bombardea a las personas que tienen problemas de peso son espantosas. A pesar de que, por suerte, los chistes racistas o sexistas son ahora tabú, al igual que los chistes acerca de personas discapacitadas o de homosexuales, los chistes sobre personas con sobrepeso aún son bastante tolerados. No tienen *nada* de divertido. Entre una cuarta y una tercera parte de la población adulta está descontenta con su cuerpo. Incluso los médicos, que deberían tener más criterio, hacen que sus pacientes con sobrepeso se sientan mal.

Conozco muy bien esa vergüenza, porque la he sentido en mis propias carnes. Hace años llegué a pesar 106,5 kilogramos, que era entre 18 y 22 kilogramos más de lo que era saludable, y tuve que usar todas mis habilidades en ACT para volver a bajar a la franja de entre los 80 y los 86 kilos, en la que me he mantenido desde entonces. Solo podía observar cómo la mente intentaba «motivarme» a base de culpabilidad y de vergüenza, que no me ayudaban en absoluto. No perdí *ni un gramo* hasta que pude dejarlas atrás de verdad.

Para medir con precisión el papel que desempeñan la vergüenza y la autoestigmatización en la lucha contra los problemas de peso, mis alumnos y yo desarrollamos un cuestionario que evalúa el nivel de vergüenza asociado al peso. La envergadura de la vergüenza y la intensidad de los pensamientos autocríticos que encontramos son horripilantes. Son muchísimas las personas que están de acuerdo con afirmaciones como «Tengo sobrepeso porque soy débil», «Mis problemas de peso harán que los demás piensen que carezco de autocontrol» o «A la gente le avergüenza estar junto a mí por mi peso».

¡Ay!

La gente tiende a fusionarse con pensamientos como estos, con la esperanza de que los motiven a cambiar. Es como cortarse las piernas a la altura de las rodillas justo antes de participar en una carrera.

Nuestro equipo de investigación llevó a cabo un estudio para evaluar el impacto de un solo día de entrenamiento en ACT para personas con sobrepeso y obesidad, centrado exclusivamente en la

vergüenza y la autoestigmatización. Los ochenta y cuatro participantes en el estudio habían colaborado poco tiempo atrás también en un programa organizado de pérdida de peso durante un mínimo de seis meses y aproximadamente una tercera parte seguía en uno de esos programas. Asignamos aleatoriamente a la mitad de los participantes a un grupo al que se enseñó a aplicar las habilidades de ACT a sus emociones y pensamientos negativos, en el que no se dijo ni una palabra acerca de lo que se debía hacer o no para perder peso. Nuestro objetivo no era ayudarlos a bajar de peso, sino ayudarlos a sentirse mejor consigo mismos y a mejorar su calidad de vida. En comparación con el grupo de control, el grupo que recibió el entrenamiento en ACT informó de una reducción significativa tanto del malestar psicológico como de la vergüenza asociada al peso, además de un aumento significativo de la calidad de vida. La gran sorpresa fue que muchos de ellos también adelgazaron: un promedio de dos kilos de pérdida de peso cuando se hizo el seguimiento a los tres meses. Los atracones cayeron casi en un 50% en ese mismo periodo de tiempo, mientras que los atracones del grupo de control habían *aumentado* en una proporción similar. Igualmente importante fue que los miembros del grupo de ACT informaron de una reducción significativa del malestar psicológico relacionado con su peso *incluso si no lo habían perdido*.

El malestar físico que produce hacer ejercicio es otro de los impedimentos importantes que la aceptación ayuda a superar. Incluso los atletas profesionales pueden mejorar su desempeño si trabajan su disposición a experimentar sensaciones desagradables. Irónicamente, la compulsión a hacer ejercicio físico hasta el exceso también está motivada por la evitación de emociones aún más dolorosas, como los miedos asociados a la apariencia.

Trabajar los valores desde la ACT nos ayuda a mantenernos motivados y a ser constantes en nuestros esfuerzos. La estrategia típica para motivar a la gente a hacer más ejercicio son mensajes del tipo «¡Hazlo y punto!» o «¡Sigue así!». De hecho, estas estrategias pueden resultar *desmotivadoras* para muchas personas. Llevamos a cabo un estudio durante el que dimos a participantes en una clase de *spinning* tarjetas que debían leer durante la sesión de ejercicio. Algunas de ellas contenían instrucciones, como «¡Mantén la espalda derecha y pedalea con fuerza!» y otras adoptaban el

enfoque de la ACT y les recordaban un objetivo o un valor relacionado con el ejercicio físico que previamente nos habían dicho que era importante para ellos, como «El ejercicio mejorará mi sistema respiratorio» o «El ejercicio conseguirá que la ropa me quede mejor». El consejo de entrenamiento típico *redujo* el esfuerzo que los participantes invirtieron en la clase, mientras que el mensaje asociado a los valores lo aumentó.

Uno de los aspectos más problemáticos del esfuerzo que tanta gente hace para adelgazar y ponerse en forma es que, en gran medida, lo hacen *por los demás*. No encuentran un valor intrínseco en el proceso. Comer bien y hacer ejercicio físico puede ser enormemente satisfactorio por sí mismo: nos sentimos más vitales cuando nos importa la salud de nuestro cuerpo. Sin embargo, hay que tener cuidado con valores como «tener buen aspecto», que pueden llevar a que nos acabemos tratando como objetos y a que nos juzguemos muy duramente. Por el contrario, es mejor centrarse en los beneficios que nos ofrece un estilo de vida más saludable, como transmitir a nuestros hijos el apego a la vida saludable y vivir más tiempo.

Trabajar con los valores también ayuda a contrarrestar la vergüenza. Por ejemplo, una de las barreras más importantes que impedían hacer ejercicio a Susan, una clienta mía con un sobrepeso de cuarenta y cinco kilogramos, era la vergüenza que sentía por el aspecto de su cuerpo cuando se movía. Le daba vergüenza el modo en que le temblaba la grasa al correr. El punto de inflexión para ella llegó cuando desarrolló los primeros signos de diabetes. Cuando la ayudé a examinar de cerca cuáles eran sus valores en relación con el ejercicio físico, se sorprendió al descubrir que lo que más anhelaba no era tener buen aspecto, sino volver a sentirse bien dentro de su propio cuerpo y poder bailar, abrazar, jugar a los bolos, esquiar, nadar y jugar. En otras palabras, quería sentirse cómoda siendo ella misma y quería vivir como deseaba sin atacarse con todo tipo de mensajes negativos acerca de su persona. Cuando se dio cuenta de eso, entendió que, al señalarse acusadoramente con el dedo para juzgar su aspecto, violaba sus valores personales. Cuando aprendió a adoptar una visión positiva para su salud, el aumento de ejercicio físico vino por sí solo. Durante el año siguiente perdió más de veinte kilogramos y su salud física y

psicológica mejoró rápidamente.

El diálogo interno negativo es otra de las grandes barreras a la constancia con las pautas de alimentación y de ejercicio físico. La gente se ataca a sí misma con mensajes como «¿A quién quieres engañar?, ¡no tienes la fuerza de voluntad necesaria!», o con posturas defensivas que no ayudan en nada, como «Sí, necesito una buena ración de helado para consolarme, ¿pasa algo?». Los ejercicios de defusión ayudan a romper el hechizo de los mensajes de este tipo.

¿Y qué pasa con las habilidades del yo? Muchas de las personas que están atrapadas en conductas poco saludables han estado tejiendo una historia personal negativa y enmarañada, como «Sí, estoy gordo, nací así y así seguiré siempre» o «Lo que pasa es que tengo un umbral del dolor bajo. Soy un flojo». Las habilidades del yo las sacarán a la superficie y nos ayudarán a librarnos de ellas.

¿Cómo pueden ayudarnos las habilidades de presencia? Una de las grandes frustraciones a la hora de seguir una alimentación saludable y de hacer ejercicio físico es que hay que esperar para ver los resultados. El objetivo final parece demasiado lejano. Cuando se descubra pensando en todo el trabajo que todavía tiene por delante, haga ejercicios de presencia para devolver su atención al momento presente y al reconocimiento de que la adquisición de hábitos es un trabajo progresivo que se hace paso a paso.

Para terminar, los ejercicios para la acción comprometida lo ayudarán a fijarse objetivos SMART y a ceñirse a ellos. Muchas de las dietas que promueven los medios de comunicación son extremas y, en ocasiones, incluso perjudiciales para la salud. Muchas clases de ejercicio y muchas de las recomendaciones acerca de cuánta actividad física hay que hacer son excesivas para las personas que acaban de emprender ese viaje. Use los ejercicios de acción para diseñar su propio plan y determinar qué es lo mejor para usted.

Por ejemplo, puede empezar completando el test que mide el grado de vergüenza que le produce su peso o estar en mala forma (lo encontrará en mi sitio web, <http://www.stevenchayes.com>). A continuación, escriba todas las emociones negativas que ha estado sintiendo y los pensamientos críticos con los que se ha estado castigando. Entonces, aplíqueles todos los ejercicios que ha reunido en su juego de herramientas. Una vez que haya aplicado los

ejercicios que ha seleccionado, puede seguir con los adicionales que he presentado en los capítulos de la segunda parte del libro. También puede acceder a más consejos en libros dedicados íntegramente a la aplicación de la ACT a la alimentación y al ejercicio físico. A continuación, encontrará algunos consejos adicionales que me han parecido especialmente útiles a la hora de mejorar la forma física aplicando la ACT.

Consulte a su propio cuerpo y haga lo que le funcione

Hay tal cantidad de información acerca de la alimentación y del ejercicio físico que resulta abrumadora. Aunque tiene sentido querer estar al día de la información más actualizada y probar cosas que cuentan con el apoyo de la investigación, lo cierto es que muchos de los consejos relacionados con la alimentación no cuentan con el respaldo de la ciencia. Hay tantos consejos que acaban resultando contradictorios. La grasa es mala. No, depende. El azúcar es terrible, pero, ¡vaya!, los edulcorantes artificiales son veneno.

Elija cosas racionales que le gustaría probar y experimente con ellas. Recuerde: variación, selección, retención. Quédese solo con lo que le resulte útil. A veces, lo que les va bien a los demás no nos funciona a nosotros. Por ejemplo, muchos programas de alimentación nos instan a desayunar con contundencia. Sin embargo, a mí me gusta desayunar poco y tarde, me bastan unas nueces y una manzana. Y lo seguí haciendo, porque sentí que mi cuerpo me decía que le sentaban mejor los desayunos ligeros e incluso que las nueces me sentaban mejor que, por ejemplo, las pacanas. Lo llamo «conocer el cuerpo».

Llevo años observando y adaptando estas pautas (otros ejemplos del conocimiento de mi cuerpo son la reducción de harinas y del tiempo máximo entre una comida y otra a menos de ocho horas), y no me sorprendo cuando leo estudios que sustentan *lo que he descubierto en mi propio cuerpo*. Sin embargo, hace unos meses me sorprendí cuando leí acerca de un estudio reciente llevado a cabo sobre una población muy amplia que estudió el efecto combinado de la ACT y las... ¡Tachán!... ¡Nueces! Hete aquí que, aunque la ACT por sí sola ya era mejor que la atención habitual, los resultados mejoraban aún más si se añadían nueces.

¡Parece que mi cuerpo no es el único que reacciona así!

Es posible que usted sea distinto. No siga mis pautas: estudie qué dice la ciencia y pruebe. Atienda a su cuerpo y deje que lo eduque. Está haciendo evolucionar su vida del modo que *usted ha elegido*.

Hágase amigo de los antojos

La próxima vez que se le antoje algo no demasiado saludable, pruebe lo siguiente. En lugar de intentar reprimirlo, dé un paso atrás y obsérvelo tal como es. Si quiere, póngale la etiqueta de «antojo». No se enfrente a él. Limítese a observarlo. Y luego hágase las preguntas siguientes:

1. Si el antojo tuviera forma, ¿cuál tendría?
2. Si tuviera color, ¿de qué color sería?
3. Si tuviera tamaño, ¿cuán grande o pequeño sería?
4. ¿Parece estático, como un objeto, o centellea, parpadea, tiembla o se mueve?
5. ¿En qué punto de su cuerpo vive? ¿Lo siente en la cabeza? ¿En el abdomen? ¿En algún otro lugar?
6. ¿Hay alguna emoción asociada a ese antojo? ¿Siente ansiedad, estrés, tristeza, ira o algo distinto?

Ahora imagine que puede tender la mano y tocar el antojo en cuestión. Puede empezar dándole una amable palmadita en la espalda, por decirlo de algún modo. Luego, pruebe a abrazarlo o a acunarlo (hablando figuradamente) en brazos, como si fuera un bebé. Sienta empatía por él, fíjese en lo hambriento de atención que está, en cuánta atención quiere.

Puede hacer todo esto sin ejecutar el antojo. De hecho, puede llevarlo con usted mientras haga lo que sea que haya decidido hacer. Con el tiempo, es posible que el antojo se desvanezca. Pero si no lo hace, puede llevarlo consigo tanto tiempo como sea necesario. Usted no es el antojo; el antojo solo es una parte de usted.

Añada cantidades diminutas de ejercicio físico allá donde vaya

La exigencia de resultados significativos y rápidos ha provocado más fracasos que ninguna otra norma verbal. En el ámbito del ejercicio, «poco» y «ahora» siempre llegarán más lejos que «mucho» y «luego». Elija ejercicios pequeños que pueda hacer a lo largo del día y asócielos a sus actividades cotidianas. Entonces, adquiera el hábito de hacerlos. Si la mente empieza a quejarse de que los ejercicios son tan pequeños que son insignificantes, asienta con entusiasmo y siga con lo suyo.

Estas son algunas maneras de empezar.

- Si está haciendo cola, haga lentamente elevaciones sobre la almohadilla de los pies.
- Si tiene tiempo y es seguro, use siempre las escaleras. Siempre.
- Cuando vaya al supermercado, agarre una botella de plástico de unos cuatro litros y, mientras hace la compra, haga lentamente contracciones de bíceps o de tríceps (cuente hasta ocho al subir y hasta cuatro al bajar; sí, también se ha investigado sobre esto). Si alguna vez nos encontramos en un aeropuerto, lo más probable es que me vea practicando este ejercicio con el maletín. Es cierto que la gente se le quedará mirando, extrañada, pero ¿le importa?
- Haga sentadillas mientras se prepara el café del desayuno.
- Haga flexiones antes de acostarse en noches alternas, con el objetivo de hacer tantas como años lleve sobre la Tierra (sí, yo llego a las setenta).

Hágase con un «compañero de vergüenzas» y métanse el dedo en el ojo

Si sus habilidades de defusión le permiten usar métodos avanzados de defusión social (Capítulo 8), salga a hacer ejercicio con amigos que estén dispuestos a proclamar algunas de las cosas que les den vergüenza a ambos. Una advertencia: hágalo solo si realmente cree que está preparado para ello. Por ejemplo, imagine que tiene un amigo que también está intentando perder peso y que está dispuesto a acompañarlo en paseos enérgicos. Imagine que a ambos les da vergüenza que les tiemblen las carnes al caminar. Imprímanse camisetas con frases como «Carne trémula» y llévenlas cuando salgan a hacer ejercicio juntos.

Si se hace en el momento oportuno, se trata de un ejercicio extraordinariamente liberador e incluso divertido. Entiéndalo como una declaración de independencia, con la que proclama que sí, que está bien ser usted mismo.

AFRONTAR EL ESTRÉS

El estrés excesivo es uno de los asaltos más generalizados y perniciosos contra la salud y el bienestar general. Interviene en la depresión del sistema inmunitario y en el desarrollo de enfermedades crónicas, como la diabetes, el cáncer o las enfermedades cardiovasculares. El trabajo es una de las principales causas de estrés, que con frecuencia conduce a la baja satisfacción profesional y al agotamiento emocional y psicológico. Se han llevado a cabo múltiples estudios sobre profesiones que provocan índices de estrés elevados, como la enfermería, el trabajo social o la enseñanza, y que demuestran que el aprendizaje de habilidades para la flexibilidad ayuda significativamente a reducir el nivel de estrés y a mitigar sus efectos negativos.

Las habilidades de la ACT son tan eficaces en la gestión del estrés porque sus efectos perniciosos se deben más a cómo reaccionamos ante él que al estrés en sí mismo. Hay estrés positivo y estrés negativo. Algunas de las situaciones inductoras de estrés son retos positivos, como forjar relaciones nuevas, buscar otras oportunidades profesionales, la competición deportiva o la crianza de los hijos. El objetivo no debería ser eliminar el estrés y renunciar a los retos que deseamos emprender. Por supuesto, siempre quedará el estrés que causan las presiones a las que nos sometemos injustificadamente, sobre todo en el trabajo, o los impedimentos de todo tipo, como quedar atrapado en un atasco de tráfico de camino al trabajo o tener que avanzar lenta y laboriosamente por procesos burocráticos que solo consumen tiempo.

En algunas situaciones, la estrategia más adecuada es eliminar el origen del estrés, y hay muchos métodos fantásticos para conseguirlo. Si se puede mudar a otra ubicación desde la que se pueda ahorrar el terrorífico desplazamiento al trabajo, hacerlo sería la opción inteligente. Si su jefe es hostil con usted, quizá sea aconsejable que busque otro trabajo. Si puede encontrar el modo de

reducir su carga de trabajo y seguir cumpliendo con los objetivos de desempeño y orientar su carrera profesional en la dirección que desea, no hay duda de que debe hacerlo. Si se da cuenta de que hacer ejercicio lo ayuda a reducir el estrés, acaba de encontrar otro motivo fantástico para comprometerse con rutinas regulares de ejercicio físico. Pasar más tiempo relajándose con sus amigos y con su familia también es importante.

Sin embargo, si se da cuenta de que le está prestando mucha atención al estrés y de que está intentando combatirlo mentalmente, es posible que haya quedado atrapado en una red de pensamientos negativos que solo consiguen intensificar el impacto nocivo del estrés. Frank Bond, pionero de la investigación sobre cómo aplicar la ACT al entorno laboral, desarrolló una metáfora que me gusta mucho: piense en usted como en un fregadero y en las fuentes de estrés como en los grifos que vierten estrés en usted. Cerrar los grifos sería una manera de reducir el nivel de estrés, pero quitar el tapón y dejar que el estrés fluya sería igualmente efectivo.

La investigación ha demostrado que las habilidades para la flexibilidad son útiles en *ambas* tareas: afrontar la situación estresante y modificarla, y aprender a reducir la reactividad ante el estrés. Se demostró en el primer estudio que se llevó a cabo sobre la ACT y el estrés en el trabajo: la ACT redujo la reactividad al estrés en trabajadores de servicios telefónicos de atención al cliente. Además, y aunque el estudio no se lo había indicado, los trabajadores empezaron a exigir cambios saludables en el entorno de trabajo.

La aceptación es especialmente útil en la gestión del estrés, porque gran parte de este tiene que ver con factores de nuestra vida que no podemos cambiar. Imaginemos que tiene un jefe muy desagradable. Quizá esté sufriendo un nivel de estrés muy elevado, porque no deja de pensar en lo injusto de su conducta y en cómo desearía poder cambiarla. Sin embargo, lo más probable es que no pueda hacer nada al respecto. O quizá haya contraído una enfermedad grave o sus familiares no soportan su ideología política. Aceptar lo que no podemos cambiar es el primer paso en la búsqueda de métodos más constructivos de afrontarlo.

Las otras habilidades para la flexibilidad pueden ayudarlo también a afrontar el estrés, por muchos motivos. Uno de ellos es

que parte del estrés que sentimos se debe a una identificación excesiva con el trabajo y con el éxito profesional. Nuestra identidad queda demasiado pegada a nuestro título («Soy médico») o a la necesidad de que nos consideren de cierta manera («Soy un trabajador excelente»). Muchas empresas refuerzan esta identificación con evaluaciones que dan a entender que estamos definidos por nuestro desempeño y que apenas tienen en cuenta factores como si la empresa proporciona el apoyo necesario para lograr un buen desempeño. Muchos jefes también llevan a que nos vigilemos en exceso y a que nos critiquemos de forma destructiva cuando ponen el foco en todos los problemas que ven en nuestro trabajo y nunca tienen ninguna palabra de elogio. Los lugares de trabajo son ollas a presión para la conformidad social y para el juicio. Pueden hacer que el Dictador alce su fea cabeza con un torrente regular de autocrítica, que con frecuencia solo consigue reducir nuestra efectividad, lo que, a su vez, da lugar a más autocrítica y a más estrés.

La defusión nos ayuda a distanciarnos de este diálogo interno negativo, porque «quita el tapón del desagüe». Las habilidades del yo nos recuerdan que no somos las funciones que desempeñamos ni las percepciones que los demás puedan tener de nosotros; somos el yo que hay en nuestro interior más profundo. Imaginemos que su jefe le dice que es muy desorganizado. Conectar con su yo trascendente lo ayudará a ver que, aunque él pueda verlo así, usted es más que eso. Cuando no nos identificamos con las caracterizaciones de este tipo, podemos atender a las críticas de un modo constructivo. A su vez, eso nos ayuda a adoptar cambios de conducta que alivian el estrés, como dejar de postergar las tareas. Adoptar perspectiva respecto a uno mismo también nos ayuda a ponernos en el lugar de las personas cuya conducta nos está causando estrés y a ver que, con mucha frecuencia, el comentario desagradable de nuestra pareja o la explosión de nuestro jefe tienen que ver más con ellos mismos y con el estrés que soportan que con nosotros.

Desarrollar presencia nos ayuda a centrarnos en la tarea en lugar de en la preocupación por lo bien o lo mal que lo haremos. Cuando quedamos absorbidos por el momento presente, muchas veces descubrimos que incluso las tareas potencialmente más

estresantes pueden ser muy agradables. Trabajar los valores nos ayudará a asumir retos significativos a pesar del estrés que sabemos que nos causarán. Las habilidades asociadas a la acción nos ayudan a reducir el estrés porque nos llevan a plantearnos retos asumibles y a pasar a la acción, en lugar de postergar las tareas para evitar la ansiedad y, en consecuencia, aumentar el estrés.

Para empezar a aplicar la ACT a cualquiera que sea el origen del estrés que siente en la actualidad, ponga por escrito la lista de barreras y cómo ha intentado superarlas hasta ahora. Esos son sus botones activadores del estrés: la gente, las dificultades, las preocupaciones, los pensamientos y las emociones del tipo que sean que le causan estrés. Si está estresado porque ha contraído una enfermedad, las situaciones podrían ser tener que someterse a una intervención o permanecer sentado en la sala de espera, preocupado por lo que el médico pueda decirle. Si se trata de estrés laboral, las situaciones quizá sean las reuniones con su jefe o hacer una presentación ante su equipo, mientras que el estrés en el hogar quizá tenga que ver con acostar a su hijo pequeño.

Una buena manera de abordarlo es escribir cada una de las situaciones en un papel distinto. Después, revise todos los papeles y clasifique en un montón llamado «Cambiar la situación» aquellos relacionados con situaciones acerca de las que puede emprender acciones para aliviar el estrés que le producen, y en otro llamado «Cambiar la relación con la situación», aquellos que traten de asuntos que no puede cambiar. Ahora, para cada una de las situaciones susceptibles de cambio, use las habilidades para la flexibilidad e indague en los motivos por los que no emprende las acciones que le permitirían mejorar las cosas y comprométase con varios objetivos SMART.

En cuanto a las situaciones que no se puedan cambiar, céntrese en aceptar la situación tal como es y en aprender de ella. Imagine que educar a sus hijos le está produciendo mucho estrés, pero al mismo tiempo está seguro de que está haciendo lo correcto. Incluso así, se bombardea con críticas negativas en relación con su capacidad como padre o madre. Esforzarse aún más en ser un buen padre no lo ayudará a reducir el estrés; de hecho, lo más probable es que de ese modo solo consiga estresarse aún más. La tarea que debe acometer es ser menos *reactivo* al estrés inevitable que está

sufriendo. Haga muchos ejercicios de defusión para distanciarse de la voz de la crítica. Repita a gran velocidad «Soy mal padre [o madre]». Luego, acórtelo a «Mal padre» o «Mala madre», le será más fácil repetirlo a gran velocidad, hasta que suene como un galimatías. Escriba todo lo que se recrimina en distintos papeles y llévelos con usted. Si realmente está preparado para soltar la autocrítica, puede escribir «mal padre» o «mala madre» en letras mayúsculas en una etiqueta adhesiva y pegársela en la chaqueta la próxima vez que salgan en familia.

Aplique lo que haya aprendido acerca de sí mismo para reconfigurar la historia que se ha estado contando acerca del tipo de padre que es o deja de ser, y deje de compararse con los conceptos idealizados que la sociedad transmite acerca de cómo ha de ser la crianza de los hijos. Criar a los hijos es complicado y frustrante, y todo lo bueno viene acompañado de muchos momentos de ira y de malestar. ¿Cómo no va a ser estresante? Habitúese a recordarse que está estresado porque es un buen padre y le importa mucho hacerlo bien.

A continuación encontrará un par de ejercicios adicionales que son especialmente útiles en la gestión del estrés.

Practique un hábito de flexibilidad asociado a un estresor

Elija algo que haga con frecuencia y que, aunque no sea estresante por sí mismo, esté sólidamente asociado a un estresor. Por ejemplo, imagine que uno de sus estresores es tener que ver a su jefe por las mañanas. La situación asociada podría ser conducir de camino al trabajo. Imagine que se da cuenta de que ver a su jefe le estresa sobre todo debido a los pensamientos acerca de la opinión que él tiene de usted, como «Cree que no soy muy inteligente». Cada día, de camino al trabajo, dedique unos minutos a practicar la defusión de esos pensamientos. ¿Le gusta cantar en el coche? Cante «No es inteligente» al ritmo de su canción preferida. Cuando lleve varios días haciéndolo, es muy probable que el trayecto al trabajo sea más divertido y, además, lo ayude a reducir la reactividad ante el estrés.

Pasajeros de autobús inductores de estrés

Una de las metáforas más utilizadas en la ACT es la de «los pasajeros del autobús». Imagine que es el conductor de un autobús llamado «Mi vida». Al igual que cualquier autobús, va recogiendo pasajeros a medida que avanza en su trayecto. Sus pasajeros son los recuerdos, la sensaciones corporales, las emociones condicionadas y las redes cognitivas. Cuando hay pasajeros estresantes, como la ansiedad ante la posibilidad de ser criticado, si les presta atención tendrá que desviar la mirada de la carretera. Es natural que quiera expulsarlos del autobús, pero para ello tendrá que detenerse y retrasar la llegada a su destino. Además, hay pasajeros tan desagradables que se niegan a apearse. Ahora ya está en plena pelea. La alternativa más saludable es seguir conduciendo y mantener la mirada en la carretera.

Para transformar esta metáfora en un ejercicio, haga una lista con sus pasajeros estresantes y apunte sus nombres en tarjetas que llevará consigo durante la próxima semana. Cada vez que se acuerde del ejercicio, toque el lugar donde lleve las tarjetas, como si quisiera darles la bienvenida a ese autobús de la vida llamado «Usted» y recuerde que es el conductor. Quizá no pueda elegir a sus pasajeros..., pero sí puede elegir el camino que va a seguir.

SUEÑO

Una de las grandes ironías del insomnio es que parte de la dificultad para contraer el sueño se debe a que somos conscientes de la importancia de dormir bien. Uno de los mayores predictores de los problemas de sueño es quedar enredado en pensamientos negativos repetitivos y en preocupaciones..., incluida la preocupación por no dormir. Estoy seguro de que las personas con problemas de sueño saben muy bien de qué hablo. Uno se encuentra tendido en la cama, preocupado por algún evento próximo o enredado en la solución de problemas o la planificación de objetivos, y, entonces, como no concilia el sueño, empieza a preocuparse por eso también.

Intentar obligarnos a dormir es una de las situaciones más frustrantes que podamos experimentar. Y no es que esforzarnos sea mala idea: el precio que se paga por la falta de sueño es atroz.

Gran cantidad de estudios han revelado los numerosos efectos perniciosos que tiene no dormir. Las personas con pautas de sueño

deficitarias incurren en costes de atención sanitaria entre un 10 y un 20% más elevados que los de las personas que duermen bien. Además, la falta de sueño también afecta al funcionamiento cognitivo, como la memoria de trabajo y la capacidad para la resolución de problemas, y también puede provocar o agravar la depresión y la ansiedad, y provocar irritabilidad, lo que puede empeorar la calidad de nuestras relaciones personales. A todas estas consecuencias debemos sumarle el coste para las personas, las empresas y la sociedad en general en términos de días de trabajo perdidos y de malas decisiones que pueden acarrear costes a terceros, como las que pueden tomar profesionales sanitarios privados de sueño.

Los estudios sobre la ACT y el dolor crónico o la depresión han documentado que la mejora de la calidad del sueño puede ser un efecto secundario beneficioso de los procesos para la flexibilidad, y los estudios piloto sobre la ACT y el insomnio están produciendo buenos resultados. De todos modos, se trata de un área en la que aún no se han llevado a cabo grandes investigaciones científicas controladas en relación con la ACT. La estrategia de tratamiento con mayor fundamento científico es la terapia cognitivo-conductual (TCC) para el insomnio y la mayoría de las personas deberían empezar por ahí, pero con la idea de usar también las habilidades para la flexibilidad. Permítame que me explique.

Por lo general, la TCC para el insomnio se administra en una serie de sesiones guiadas por el terapeuta (normalmente, entre cinco y ocho), que se centran en la higiene del sueño, como evitar el consumo de tabaco, cafeína o alcohol al final del día o no hacer ejercicio justo antes de acostarse; en la instauración de rutinas de sueño regulares; en usar la cama solo para dormir y para las relaciones sexuales (nada de leer, escribir mensajes de texto o mirar la televisión); y en limitar estrictamente el tiempo que pasamos en vela en la cama, para no asociarla con el insomnio. Por ejemplo, uno de los consejos habituales es que si no se ha conciliado el sueño en veinte minutos, hay que levantarse. El tratamiento también incluye la reestructuración de pensamientos catastrofistas (por ejemplo: «Tengo que conseguir dormir o la reunión de mañana será un desastre y me despedirán» se puede transformar en «Ojalá pueda dormir, pero si no, me las arreglaré igualmente»). También se

acostumbra a enseñar técnicas de relajación y a advertir que hay que evitar *intentar* conciliar el sueño conscientemente.

Aunque se trata de una estrategia eficaz en muchos casos, hay veces en que no funciona. Uno de los motivos podría ser el problema de la reestructuración cognitiva del que hemos hablado con anterioridad. Redirigir los pensamientos en una dirección concreta significa que nos tomamos en serio su contenido. Para intentar cambiarlos, es imprescindible que les prestemos atención y los evaluemos, lo que puede acabar reforzándolos a ellos y desvelándonos a nosotros.

Para abordar este problema, los investigadores pusieron a prueba una combinación de entrenamiento en ACT y una forma de TCC para el insomnio modificada con un paciente que inicialmente había respondido bien a la TCC, pero que luego había recaído en el insomnio. Primero hizo otras tres sesiones de TCC para el insomnio, pero modificada: en esta ocasión le dieron la instrucción de no reestructurar cognitivamente los pensamientos que lo mantenían en vela. También recibió seis sesiones de entrenamiento en ACT, durante las que se le enseñó a aceptar la fatiga y los pensamientos derivados de la falta de sueño. Los ejercicios fueron el de las «hojas en el río» para los pensamientos, e imaginar que el cansancio era un objeto con forma, color y tamaño, además de un ejercicio de defusión como los presentados en el Capítulo 9. También trabajó los valores y se comprometió con actividades que había estado evitando, pero de las que disfrutaba, como leer por la noche (porque temía que eso pudiera activarle la mente) o programar actividades de fin de semana con su familia (porque temía estar demasiado cansado para hacerlas). Al final del tratamiento, el paciente informó de que sentía que tenía más energía y podía afrontar mejor los momentos de cansancio, y también de que la relación con su familia estaba mejorando. Así que, aunque no recomiendo la ACT como tratamiento de primera línea en sustitución de la TCC para el insomnio, si esta no le funciona lo suficientemente bien, intente añadir métodos de la ACT y no haga la reestructuración cognitiva.

También puede probar un ejercicio basado en la ACT que a mí me resulta útil cuando tengo dificultades para conciliar el sueño; se trata de una variación del ejercicio de presencia «abrir el foco» que

le he presentado en el Capítulo 12. Adopte deliberadamente un estado mental de atención amplia y desenfocada. Quizá lo ayude entenderlo como una forma de observación consciente lenta, borrosa y desapasionada que le permita detectar la actividad mental que destaca, pero sin prestarle demasiada atención. Permanezca pasivamente con lo que sea que aparezca en su mente, del mismo modo que puede «estar» sumergido en agua caliente cuando se toma un baño. No se centre en los pensamientos y en el resto de las sensaciones con la intensidad que requieren los ejercicios de presencia típicos; note con suavidad lo que se le haga presente, fíjese en los espacios vacíos entre las experiencias y no haga nada más ni con las experiencias ni con los espacios entre estas. Quizá lo ayude pensar en ello como si estuviera dejando la mente en un estado temporal de desempleo. No tiene nada que hacer. Su cuerpo sabe cómo dormir, pero su mente solucionadora de problemas no; este ejercicio lo ayudará a demostrarle que ahora mismo no tiene que hacer nada por usted.

Para terminar, también puede consultar *El libro del sueño*, del doctor Guy Meadows, un psicólogo que dirige en Inglaterra una clínica del sueño «totalmente ACT». Ha desarrollado una detallada estrategia de terapia del sueño basada en la ACT que explica en dicha obra.

Capítulo 16

SALUD MENTAL

Los medios de comunicación populares, e incluso los investigadores en charlas informales, acostumbran a calificar los trastornos de salud mental de «enfermedades», como si la depresión, el TOC o el abuso de sustancias pudieran compararse con el cáncer o la diabetes. No es así. Para poder calificar de enfermedad un trastorno, este debe tener una causa conocida *(etiología)*, expresarse mediante procesos conocidos *(curso)* y responder de un modo específico al tratamiento. Los trastornos de salud mental no satisfacen esos criterios. De hecho, la comunicad médica se refiere a ellos como síndromes y se diagnostican de manera bastante aproximada a partir de listas de síntomas. Se dice que alguien tiene un trastorno si presenta más de la mitad de los síntomas de la lista.

Los psiquiatras y los psicólogos encargados de crear el último conjunto de nombres para los síndromes lo saben muy bien. En un artículo, afirmaron que al tratar síntomas como si fueran enfermedades, «es más probable que las conclusiones se enturbien en lugar de esclarecerse», porque es posible que la investigación «nunca llegue a descubrir las etiologías subyacentes. Para que eso sucediera, tendría que darse un cambio de paradigma del que aún no sabemos nada». Mis colegas y yo estamos de acuerdo con esta afirmación y hemos intentado generar un cambio hacia una comprensión más orientada al proceso de los trastornos de salud mental.

Por otro lado, el modo en que la población general entiende la salud mental se ha medicalizado excesivamente y, por ejemplo, cree que los trastornos de salud mental y de abuso de sustancias están determinados, fundamentalmente, por cuestiones genéticas. Ahora que podemos dibujar el genoma completo de cientos de miles de personas, sabemos que los sistemas genéticos completos solo explican una pequeña fracción de cualquier trastorno mental o de abuso de sustancias. El entorno y la conducta son influencias decisivas. De hecho, no se ha hallado ni un solo marcador biológico claro para ningún trastorno mental frecuente.

Los estudios de factores de riesgo familiar que han demostrado

que la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias tienden a «ir de la mano» son un ejemplo de cómo interaccionan los genes y el entorno. Si su padre, como el mío, fue alcohólico, es posible que usted sea más susceptible no solo al alcoholismo, sino también a la depresión y a la ansiedad. En parte, esto se explica por diferencias determinadas genéticamente en la rapidez con la que el sistema nervioso asocia acontecimientos pasados al dolor psicológico. Si usted es muy nervioso y relaciona con facilidad experiencias neutras con acontecimientos negativos posteriores, está predispuesto genéticamente a sufrir más en situaciones psicológicamente dolorosas. Si tiene esa predisposición, pero crece en el seno de una familia que le ofrece cuidados de calidad y apego seguro (relaciones sólidas y dignas de confianza), es muy posible que todo vaya bien. Incluso si suceden cosas negativas, si sus padres no han modelado conductas de evitación de la experiencia, es muy probable que no tenga problemas. Por el contrario, si alguien ya está predispuesto genéticamente a reaccionar con intensidad ante acontecimientos negativos y le añadimos experiencias dolorosas o de maltrato (sobre todo en ausencia de seguridad y de cuidados), además de una tradición familiar de evitación e inflexibilidad, tenemos la fórmula perfecta para el desarrollo de problemas de salud mental.

Gran cantidad de estudios han demostrado que el aprendizaje de habilidades psicológicas puede dar lugar a una mejora notable en la capacidad de afrontamiento de dificultades relacionadas con la salud mental, con frecuencia con una mejora de los resultados a largo plazo y menos efectos secundarios que con fármacos. Muchas veces, los trastornos de salud mental se caracterizan por una manifestación excesiva de conductas que resultarían adaptativas en ciertos contextos. Por ejemplo, reflexionar sobre cómo aprender de los errores no es malo en absoluto, pero permitir que esa pauta de pensamiento se transforme en rumiación predice depresión. Las habilidades para la flexibilidad nos motivan, por un lado, a reflexionar sobre los pensamientos y las conductas que rompen las ataduras de un pequeño repertorio de patrones cognitivos y conductuales perjudiciales y, por el otro, a centrarnos en lo que nos va bien. Y eso lleva de forma natural a la sensación de equilibrio, que es esencial para evolucionar con propósito.

Si tiene dificultades relacionadas con la salud mental, es importante que entienda la lectura de libros como el que tiene entre manos como un complemento de la ayuda profesional, no como un sustituto de esta. El tratamiento es vital cuando se tienen dificultades de este tipo y son demasiadas las personas que no lo solicitan. Por desgracia, uno de los motivos de esta omisión es el estigma asociado a los problemas de salud mental. La investigación indica que, en todo el mundo, hasta una de cada cinco personas sufrirá un trastorno de salud mental habitual en algún momento de su vida y que hasta una de cada tres personas tendrá alguna dificultad relacionada con la salud mental a lo largo de su existencia. Y, sin embargo, muchas personas mantienen opiniones muy críticas acerca de esos trastornos. Muchos los equiparan a la debilidad de carácter. Se califica a las personas con trastornos mentales de incompetentes, peligrosas o irreparablemente «rotas», lo que lleva a la discriminación en el mercado laboral y a la marginación social.

El resultado es que, con frecuencia, las personas que sufren estos trastornos ocultan los síntomas incluso a sus seres queridos y evitan el tratamiento o la ayuda. De hecho, solo una de cada cinco solicitará ayuda a un profesional de la salud mental. Es una verdadera tragedia, sobre todo porque existen tratamientos de eficacia demostrada científicamente. En otras palabras, hay ayuda disponible.

La estigmatización también puede interiorizarse en forma de sensación de culpabilidad o incluso desprecio por uno mismo. Mensajes culturales equivocados como «Piensa en positivo y ya está» no consiguen más que promover las conductas evitativas y empeorar la situación. La ACT ayuda a las personas a afrontar el dolor de la estigmatización y a defusionarse de los mensajes negativos.

Si busca o ya sigue un tratamiento, las habilidades de la ACT serán un complemento de ese esfuerzo. La ACT es relativamente bien conocida entre la comunidad psicoterapéutica en general, por lo que quizá pueda hablar con su terapeuta acerca de cómo hacerlo y, además, podría completarlo con sus propias búsquedas en línea sobre cómo encajan los procesos ACT y de flexibilidad con los conceptos y las estrategias que usa su terapeuta.

Es posible que a estas alturas del libro ya pueda entender por sí mismo por qué la ACT es útil en el tratamiento de los problemas mentales: refuerza una actitud mental más observadora, apreciativa y capacitadora, y menos crítica e inconsciente. Las habilidades para la flexibilidad amortiguan el impacto de los mensajes negativos acerca del yo y ayudan a las personas a centrarse en el presente y a abrirse, detectar y dar nombre a emociones difíciles que resuenan ahora como un eco de nuestra historia. Y eso sienta las bases que nos permiten centrarnos en nuestros auténticos valores y en dar pasos para lograr que sean fundamentales en nuestra vida.

Los ejercicios de acción son un apoyo que facilita seguir los pasos prescritos, ya se trate de objetivos SMART que se haya fijado usted mismo o de los que le haya recomendado su terapeuta o el programa en el que participe. Los ejercicios de la ACT pueden reforzar otros programas consolidados para abordar cuestiones de salud mental, como Alcohólicos Anónimos, grupos de apoyo o programas en línea.

En términos generales, una buena manera de aplicar la ACT a dificultades de salud mental es, de nuevo, reflexionar sobre las barreras internas que contribuyen a las dificultades que estamos experimentando y elaborar una lista con las estrategias que hemos aplicado en el intento de superarlas. Muchas veces veremos maneras evidentes de empezar a practicar los ejercicios de nuestro juego de herramientas con esas barreras como objetivos.

Aunque todas las habilidades para la flexibilidad son importantes, algunas serán especialmente útiles en algunos trastornos. Por ejemplo, dado el importante papel que desempeña la rumiación en la depresión, la capacidad de los ejercicios de defusión para escapar de sus garras puede ser especialmente relevante. Los ejercicios de exposición son útiles para la ansiedad, y trabajar la aceptación y los valores hará que los ejercicios de exposición sean más positivos y más útiles. Si hablamos de abuso de sustancias, la aceptación es de gran ayuda a la hora de afrontar el malestar físico y psicológico del síndrome de abstinencia, así como el dolor emocional que con tanta frecuencia se intenta anestesiar con el consumo. La propia experiencia nos ayudará a centrarnos en las habilidades que nos resulten más útiles, pero lo mejor es trabajar con todas las herramientas que hayamos seleccionado, porque

apuntalarán los avances.

A continuación encontrará orientación específica para algunos de los trastornos más habituales.

DEPRESIÓN

Si padece depresión, es muy probable que ya sepa que es muy frecuente. Sin embargo, es posible que no sepa hasta qué punto lo es. En la actualidad, la depresión es la primera causa mundial de incapacidad: unos 350 millones de personas de todo el mundo se enfrentan a ella, incluidos uno de cada veinte estadounidenses mayores de doce años de edad.*

Aunque los antidepresivos pueden ayudar a corto plazo en caso de depresión severa, muchos pacientes no responden al tratamiento. En la mayoría de los casos, los efectos no son significativos y el tratamiento prolongado o con dosis elevadas viene acompañado de una larga lista de posibles efectos secundarios, como la disfunción sexual o un mayor riesgo de recaída. La psicoterapia ha demostrado una efectividad comparable en el tratamiento de la depresión a corto plazo, pero con muchos menos efectos secundarios y más beneficios una vez terminado el tratamiento. Aunque los investigadores siguen intentando determinar los posibles beneficios de combinar la psicoterapia y la medicación en el caso de la depresión mayor, han concluido que, en el caso de la depresión menor, los beneficios no son significativos. Mientras que no se haya llegado a una conclusión definitiva, es importante estar al día de la investigación más reciente antes de acceder a ningún tratamiento.

Es posible que ya esté inmerso en un proceso de psicoterapia o que esté pensando en qué tipo de psicoterapia buscar, así que permítame que lo oriente acerca de la ACT en comparación con otras opciones. Durante muchos años, la primera forma de psicoterapia recomendada para la depresión ha sido la TCC tradicional y muchos estudios han demostrado que con ella pueden lograrse buenos resultados. Sin embargo, aún no acaba de estar claro por qué funciona la TCC tradicional. Tal como he explicado antes, muchos estudios han indicado que los beneficios de la TCC se deben fundamentalmente a los elementos conductuales, no a la reestructuración cognitiva. Mientras, docenas de estudios

aleatorizados han evaluado los efectos de la ACT sobre la depresión y, de momento, se ha concluido que es tan efectiva como la TCC. Además, sabemos más acerca de por qué funciona: lo hace porque desarrolla la flexibilidad psicológica que permite enfocar con mayor claridad los objetivos inmediatos de cambio.

Por ejemplo, tal como hemos dicho antes, la rumiación es uno de los principales factores de riesgo para la depresión. La investigación sobre la ACT ha descubierto parte del motivo por el que esto es así. Los investigadores estudiaron a personas que habían sufrido pérdidas importantes para ver si se habían deprimido al rumiar sobre ellas. La respuesta fue que sí, pero solo si la rumiación era un medio para evitar emociones dolorosas. Si la mente se limita a volver repetidamente a la pérdida, sin hacer ningún esfuerzo para evitar el dolor, la rumiación acabará disminuyendo y causará muy poco o ningún perjuicio.

Imaginemos que hemos sufrido una pérdida importante, como el suicidio de una buena amiga. Todos nos preguntaríamos: «¿Se me pasó algo por alto?», «¿Por qué no la llamé para preguntarle cómo estaba?». Sin embargo, si revivimos el pasado para evitar el dolor de la pérdida, seremos incapaces de conectar plenamente con el amor que sentíamos por nuestra amiga. Tendremos menos probabilidades de pedir ayuda a otros amigos. Y nos arriesgamos a quedar «atrapados» en el estado al que llamamos depresión.

La ACT está vinculada a la tradición de la TCC, por lo que muchos terapeutas de orientación cognitivo-conductual están más que dispuestos a recurrir a la ACT como complemento de los elementos de la TCC que sabemos que resultan útiles, sobre todo los conductuales. Es muy fácil combinar los virajes hacia la flexibilidad con prácticamente cualquier método bien validado. Por ejemplo, la investigación ha demostrado que combinar la ACT con uno de los mejores abordajes de la depresión, la activación conductual (AC), ofrece grandes resultados.

Neil Jacobson, ya fallecido y buen amigo mío, con el que coincidí cuando ambos éramos psicólogos internos residentes, desarrolló la AC. Combinó las prácticas de la aceptación con otros métodos para ayudar a los pacientes a hacer más cosas que les importaban, centrándose sobre todo en conductas sustitutivas. Por ejemplo, si alguien se levanta muy tarde en un esfuerzo por escapar

de las emociones negativas, una de las conductas sustitutivas que podrían recomendarse sería salir a dar un paseo a primera hora de la mañana. Normalmente, se confecciona un programa de conductas sustitutivas para ayudar a avanzar hacia los objetivos. Se desalienta la evitación emocional.

La AC y la ACT coinciden tanto en la futilidad de intentar cambiar directamente el contenido de los pensamientos que contribuyen a la depresión como en la necesidad de ayudar a las personas a tomar conciencia de los efectos negativos de las estrategias de evitación. La ACT añade las prácticas de defusión, yo y presencia e insiste en que las conductas deben estar al servicio de una vida alineada con nuestros valores personales. Estas habilidades facilitan el compromiso con las conductas sustitutivas. Si está en un proceso psicoterapéutico basado en la AC, hable con su terapeuta acerca de la posibilidad de añadir prácticas de la ACT.

No puedo concluir este apartado sin expresar mi reconocimiento a Neil, porque fue uno de los primeros en ofrecer su apoyo a la ACT. Neil me llamó hacia el final de su segundo gran estudio sobre la AC, que había demostrado su superioridad ante la TCC tradicional. Me dijo que había llegado el momento de organizar una «revolución contextual» y de combinar mis primeros métodos de la ACT con la AC y otros métodos de la TCC que se habían desarrollado recientemente. Accedí, emocionado, y compré un billete de avión para volar a Seattle unas semanas después, para urdir la revolución. Sin embargo, Neil murió de un infarto de miocardio pocos días después del vuelo. Al final, acabé proclamando en solitario el adviento de la tercera ola de la TCC (con la ACT como ejemplo principal), pero no me cabe duda de que esta se habría beneficiado enormemente de la contribución de este gran guerrero de la ciencia.

ANSIEDAD

Aproximadamente, un 12% de la población mundial experimentará algún tipo de trastorno de ansiedad en algún momento, y hasta un 30% de nosotros podemos esperar desarrollar un trastorno de ansiedad a lo largo de nuestra vida. La buena noticia es que la investigación ha demostrado que la ACT es muy efectiva en todo el

abanico de trastornos de ansiedad. A continuación presentaré algunos de los resultados y destacaré algunas directrices específicas sobre cómo adaptar la ACT al tratamiento de la ansiedad.

La TCC es el tratamiento estándar para la ansiedad. Muchos estudios han demostrado que la eficacia de la ACT en el tratamiento de la ansiedad es comparable, si no ligeramente superior, a la de la TCC. Debemos un estudio muy bien diseñado a un equipo de la UCLA supervisado por la profesora de Psicología Michelle Craske, una de las mejores investigadoras de la TCC del planeta. Los participantes recibieron doce sesiones de psicoterapia individual de una hora de duración cada una, basada, o bien en la ACT, o bien en la TCC. Al término de las doce sesiones, ambos grupos demostraron una gran mejoría, pero en el seguimiento realizado doce meses después, el grupo de la ACT demostró una mejoría mucho mayor. Habían seguido haciendo avances y presentaban un índice significativamente menor de conductas evitativas y de pensamientos negativos. Se concluyó que la diferencia se explicaba por las habilidades de defusión y de aceptación.

La comunidad de la ACT ha descubierto algunas maneras clave de adaptar los ejercicios para la flexibilidad al tratamiento de la ansiedad. Comprenden la gestión de la exposición a los estímulos ansiógenos, que es uno de los elementos principales del tratamiento tradicional de las fobias, el trastorno de ansiedad social y el TOC. Los terapeutas de la ACT han aprendido que, en lugar de empezar directamente con ejercicios de exposición, resulta más eficaz empezar desarrollando las habilidades de defusión y de aceptación, y trabajando los valores; y, entonces, pasar a la exposición. Por ejemplo, en un estudio en el que se obtuvieron resultados sólidos, los ejercicios de exposición no se introdujeron hasta la sexta sesión de un total de doce. Las primeras cinco se dedicaron íntegramente a las habilidades para la flexibilidad. Se hizo así para que los participantes pudieran acceder al aprendizaje conseguido con la ACT cuando se empezaran a enfrentar al malestar de la exposición. La defusión y la aceptación ayudan con las emociones y los pensamientos difíciles, y varios estudios han demostrado que los ejercicios de exposición resultan más fáciles si las actividades son significativas para el cliente. Por ejemplo, si tenemos ansiedad, quizá nos recomienden asistir a una fiesta. Sin embargo, es posible

que esa actividad no nos interese especialmente. Entonces, podríamos trabajar los valores para identificar actividades que hemos estado evitando, pero que realmente nos gusta hacer. Por ejemplo, asistir a una clase dirigida en el gimnasio.

Otra de las modificaciones a la técnica de exposición tradicional es que esta indica a los pacientes que empiecen por actividades que les resulten relativamente fáciles y que vayan aumentando la dificultad progresivamente. La ACT no tiene en cuenta el grado de malestar que provoca la actividad, sino que parte de la premisa de que el cliente es libre de elegir qué actividad prefiere porque es valiosa para él, independientemente de que le resulte más fácil o difícil.

Si descubre que no está tan preparado para la exposición como creía y que ha de abandonar, o incluso si ha tenido un ataque de pánico, no permita que el Dictador Interior le haga el menor reproche. Dejar atrás la ansiedad es un viaje que, inevitablemente, tendrá etapas muy complicadas. Tuve mi último ataque de ansiedad hace ya veinte años, pero durante todo este tiempo ha habido momentos en que he experimentado una ansiedad muy elevada. He podido seguir llevando a cabo las actividades que me resultan ansiógenas, como dar conferencias ante un público muy numeroso, gracias a que uso las habilidades en cuanto percibo que la ansiedad empieza a cernirse sobre mí. Si le soy sincero, escribir este libro es un ejemplo de ello. Si tiene mucho éxito, ¿quién sabe lo que puede pasar? ¡Quizá Oprah me llame para entrevistarme en su programa!

¡Horror!

Otro de los ejercicios que me ha resultado muy útil practicar con regularidad es el de la brújula inversa que he explicado antes, cuando he usado el ejemplo de imponerme la tarea de frotarme la cara con las manos si me asaltaban pensamientos compulsivos acerca de los gérmenes al salir de un aseo público. Para aplicarlo a su propia ansiedad, confeccione una lista de las actividades que pueden provocarle ansiedad y que esté evitando. Entonces, empiece a desactivarlas, una por una. Por ejemplo, quizá se haya dado cuenta de que la mente le dice que subir a una montaña rusa, asistir a una clase de baile, viajar solo, acceder a hablar ante un grupo de su parroquia, cantar en un karaoke, subir a un teleférico, decirle a un amigo lo mucho que significa para usted, etcétera, le dan

demasiado miedo. Intente hacer al menos una de las cosas de la lista de actividades ansiógenas cada semana y, mientras la haga, trabaje en las habilidades de *mindfulness*, como la presencia, la aceptación, la defusión y el yo.

He aprendido a nunca decir «nunca» en lo que respecta a la ansiedad y a la vida. ¡Y rezo para mantenerme firme incluso si me llamara Oprah Winfrey!

ABUSO DE SUSTANCIAS

Las habilidades para la flexibilidad complementarán cualquier estrategia para la recuperación del abuso de sustancias, tanto si se trata de un programa de doce pasos como de un tratamiento residencial, psicoterapia individual, uso de agonistas y antagonistas (por ejemplo, metadona para la adicción a opiáceos), entrevista motivacional, manejo de contingencias o cualquiera de los diversos abordajes que existen. Estudios controlados han verificado que el entrenamiento con ACT mejora los resultados durante los programas de tratamiento y también la abstinencia una vez finalizado el tratamiento. Las habilidades también ayudan a buscar tratamiento, un paso que puede suponer una barrera casi infranqueable para muchas de las personas que se enfrentan a este tipo de problema.

Uno de los primeros grandes estudios que llevamos a cabo acerca de la aplicación de la ACT al tratamiento del abuso de sustancias evaluó el efecto de las habilidades en combinación con el mantenimiento con metadona en personas adictas a opiáceos. En una evaluación de seguimiento a los seis meses, un 50% del grupo de la ACT seguía abstinente (la abstinencia se determinó con análisis de orina) en comparación con solo un 12% de los que recibieron metadona y terapia estándar para el abuso de sustancias.

Desde entonces se han llevado a cabo más de una docena de estudios de buena calidad acerca de la ACT en el tratamiento del abuso de sustancias, que han demostrado que la ACT parece ser eficaz en un amplio abanico de sustancias específicas. Ahora sabemos mucho acerca de por qué funciona. Por un lado, la evitación es uno de los principales motivos del abuso de sustancias. Aunque hay personas que caen en ello porque al principio les

parece divertido o porque todos sus amigos lo hacen y al final se les va de las manos, muchas personas empiezan a consumir sustancias perjudiciales y a beber en exceso en un intento de anestesiar emociones y pensamientos dolorosos, tanto si son conscientes de ello como si no. La ACT insiste en el poder de la aceptación y en los perjuicios que provoca la evitación, por lo que ayuda a mermar la capacidad de las sustancias para engañar a la persona que la usa. Nos gusta usar la frase siguiente: «ACT: ¡le robamos la diversión a la adicción!». Sí, es un chiste, pero el mensaje es muy serio. La verdadera evitación solo funciona al cien por cien *si no sabemos que lo estamos haciendo*. En cuanto *sabemos* que usamos la sustancia como mecanismo de evitación, nos concedemos la oportunidad de elegir una dirección distinta. Por supuesto, se trata de un proceso difícil.

La recuperación incluye tanto las dificultades físicas del síndrome de abstinencia como las dificultades psicológicas de abandonar hábitos muy enraizados. Además, el abuso de sustancias es uno de los problemas más estigmatizados que uno pueda desarrollar, e internalizar la estigmatización es uno de los predictores más potentes de malos resultados. La inflexibilidad psicológica refuerza la estigmatización que, sin embargo, podemos aliviar adquiriendo habilidades para la flexibilidad.

Las habilidades de aceptación ayudan a afrontar el malestar físico y psicológico del síndrome de abstinencia. Las múltiples maneras en que el cuerpo y la mente vituperan nuestros esfuerzos para abandonar el consumo constituyen una de las grandes dificultades que plantea el abuso de sustancias, y el ansia de consumir y otros síntomas del síndrome de abstinencia desembocan, con frecuencia, en la recaída. La aceptación puede ayudarnos a mantener la abstinencia y a romper el círculo vicioso en el que estamos atrapados.

Las habilidades de la ACT también pueden ayudarnos a ver más allá de los pensamientos compulsivos acerca del consumo y a mitigar los efectos de estímulos psicológicos fuertemente arraigados. Recuerde que la RFT explica que nuestra mente está sembrada de densas redes relacionales y que los pensamientos que las integran pueden activarse en cualquier momento. La investigación neurocientífica sobre el abuso de sustancias ha

demostrado que ese es, precisamente, el mecanismo que interviene en este. Todo tipo de estímulos que hemos asociado al consumo de sustancias pueden activar pensamientos acerca del consumo. Algunos son evidentes, como ver el anuncio de una cerveza u oler marihuana, pero otros pueden escapar por completo a nuestra conciencia.

Los terapeutas lo saben muy bien y ese es el motivo por el que evitar los estímulos es uno de los elementos de los programas de tratamiento estándar para el abuso de sustancias. El problema es que el grado en que podemos controlar la exposición a los estímulos es limitado, porque las redes relacionales que ocupan nuestra mente son complejísimas. Por ejemplo, es posible que nuestra mente haya relacionado a un familiar al que no vemos con demasiada frecuencia con la bebida, porque, cuando lo vemos, siempre hay alcohol sobre la mesa. Quizá oímos a alguien decir algo que ese familiar dijo en una ocasión. El cerebro puede activar inmediatamente pensamientos acerca de la bebida. Incluso nuestros esfuerzos para abstenernos pueden acabar relacionándose con el consumo, como cuando me di cuenta de que el pensamiento «Estoy tranquilo y relajado» me provocaba ansiedad. Además, pensar en el consumo puede desencadenar una reacción física semejante a la que sentimos al consumir, aunque más moderada. Por ejemplo, las personas con historia de consumo de cocaína responden a vídeos de personas consumiendo cocaína con una liberación de dopamina en el cerebro semejante a la que experimentarían si la estuvieran consumiendo ellos.

La ACT nos ofrece otra vía: reducir el impacto de los estímulos cuando aparezcan. No es realista pensar que podemos erradicar todos los estímulos inconscientes y todos los anhelos de consumir; sin embargo, si desarrollamos habilidades de aceptación y de compromiso, abrimos un espacio para que esos pensamientos e impulsos no deseados merodeen por nuestra mente sin impulsarnos a actuar, lo que reducirá su impacto gradualmente. Ayudan a lo que Alan Marlatt, un amigo y colega ya fallecido y gran investigador sobre el alcoholismo, llamaba «surfear el ansia».

La ACT también desactiva el perjudicial diálogo interno negativo que las personas que se enfrentan a problemas de abuso de sustancias se infligen con tanta frecuencia. La autorrecriminación

intensa contribuye al dolor de la adicción y, por lo tanto, alimenta el impulso de evitarlo consumiendo. La recriminación tras las recaídas puede ser especialmente brutal. Además, el dolor del estigma y la vergüenza que induce el consumo son impedimentos muy potentes a la hora de buscar ayuda. Muchas personas lo retrasan hasta que el problema ya es severo o incluso hasta que tocan fondo del todo. Aprender a distanciarnos de la voz interior de la vergüenza y la culpa y volvernos a ver como las personas completas que somos, mucho más que la suma de conductas adictivas, deja espacio a la posibilidad de mirarnos con compasión.

Trabajar los valores ayuda porque vuelve a conectar a las personas con las aspiraciones que tienen para su vida, porque las ayuda a ver más allá del potente atractivo del alivio transitorio que supone anestesiar el dolor y a comprometerse con el cambio.

Para terminar, el abuso de sustancias es uno de los compañeros habituales de otros trastornos de salud mental, como la depresión y la ansiedad, para las que la ACT también resulta muy eficaz. La relación con los trastornos del estado de ánimo es tan potente que las probabilidades de que las personas que padecen uno también presenten abuso de sustancias se duplican. Se trata de una relación especialmente potente si se trata de personas psicológicamente inflexibles.

Si está en tratamiento o quiere iniciar uno, algo que le recomiendo encarecidamente si el abuso de sustancias es un problema para usted, puede incluir ejercicios de ACT para que complementen esos esfuerzos. De hecho, la ACT encaja muy bien con los programas de doce pasos popularizados por Alcohólicos Anónimos e incluidos en las estrategias de muchos centros de tratamiento. Los programas de doce pasos comparten el énfasis de la ACT en la aceptación de lo que no podemos cambiar y en la alineación de la vida con los valores personales a partir del compromiso con acciones específicas. La famosa «Oración de la serenidad», ligeramente modificada en el programa de Alcohólicos Anónimos, pide serenidad para aceptar lo que no podemos cambiar, valor para cambiar lo que sí podemos cambiar (nuestra conducta y las situaciones influidas por la misma) y sabiduría para reconocer la diferencia entre lo primero y lo segundo. La ACT usa la ciencia para guiarnos a la hora de hacer esa sabia distinción.

Hace poco pusimos a prueba la aplicación del entrenamiento en ACT específicamente sobre la vergüenza que sienten las personas que reciben tratamiento para el abuso de sustancias, y comprobamos que mejoraba los efectos en el tratamiento de pacientes ingresados. Lo que es más, aunque la mejora inicial de ambos grupos fue comparable, llegado el seguimiento, los clientes expuestos a la ACT habían seguido mejorando y obtuvieron mejores resultados que los que participaron solo en el programa de los doce pasos.

Como la ACT se basa en la ciencia, combinarla con un programa de doce pasos tradicional también supera la objeción que algunos plantean al enfoque de Alcohólicos Anónimos: que no es científico. Además, mi antiguo alumno Kelly Wilson, que hace mucho tiempo inició la recuperación de la adicción a la heroína, ha escrito un libro titulado *The Wisdom to Know the Difference* para las personas que se sienten atraídas por los programas de doce pasos, pero rechazan algunas de sus características, como el gran énfasis que hacen en la espiritualidad. En el libro, Kelly acompaña al lector en su recorrido por los doce pasos, pero formulados completamente desde la perspectiva de la ACT.

La cuestión es que desarrollar las habilidades para la flexibilidad psicológica le será de gran ayuda sea cual sea la estrategia de tratamiento actual o anterior que usted o un ser querido haya seguido para superar el abuso de sustancias.

Para iniciar el proceso, le aconsejo que se centre en el trabajo con los valores y que vuelva a él con regularidad mientras trabaja el resto de las habilidades. Se lo aconsejo porque cuando logramos ver con claridad que el abuso de sustancias nos impide vivir en coherencia con nuestros valores verdaderos y con nuestras aspiraciones en la vida, conectamos con una motivación muy potente que nos ayudará a perseverar y a superar el dolor del proceso.

Si quiere evaluar hasta qué punto influye la inflexibilidad psicológica en su abuso de sustancias, puede completar el cuestionario diseñado para evaluar la flexibilidad en relación con el consumo de sustancias que encontrará en mi sitio web (<http://www.stevenchayes.com>).

Kelly Wilson condensa el mensaje de la ACT aplicada al abuso

de sustancias en una sola pregunta: «En este mismo momento, ¿aceptará lo triste y lo dulce, se tomará menos en serio las historias sobre lo que es posible, y será el autor de una vida que tiene significado y propósito para usted, regresando con amabilidad a esa vida cuando se descubra alejándose de ella?». Alejarse de la adicción requiere valor. Es un viaje digno de un héroe. Esta pregunta será como un mapa que le indicará cómo avanzar. En cada encrucijada, ayudará a quienes han iniciado su recuperación a encontrar el camino que los conducirá a casa.

TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Creo que lo primero que hay que decir acerca de los trastornos de la alimentación (TA) es que algunos de ellos constituyen enfermedades médicas extremadamente graves, por lo que es de vital importancia buscar ayuda profesional inmediatamente si se detectan signos de su presencia. Los TA son unos de los trastornos mentales más resistentes al tratamiento, con índices muy elevados de fracaso terapéutico o de recaídas tras un éxito inicial. Aunque se ha tendido a considerar que los TA afectan sobre todo a mujeres (son más habituales en ellas que en los hombres), cada vez se diagnostican más TA a hombres. Aproximadamente, 20 millones de mujeres y 10 millones de hombres en Estados Unidos desarrollarán un TA durante su vida, y la primera década de este siglo presenció un aumento del 66% en el diagnóstico de TA en hombres. Tal como sucede con todos los trastornos mentales, las causas son complejas y aún no las entendemos del todo, pero parece que incluyen un amplio abanico de factores genéticos, neurobiológicos, psicológicos y sociales.

Una de las cosas que sí sabemos con certeza es que las personas con TA presentan índices relativamente elevados de evitación emocional. La restricción de la ingesta, los atracones y las purgas están motivados, como mínimo en parte, por el deseo de evitar emociones y pensamientos difíciles, ya estén relacionados con la imagen corporal o con otras cuestiones, como el temor a la intimidad o al fracaso. Las personas con TA acostumbran a usar activamente la represión de pensamientos como una forma de evitación de la experiencia y, cuanto más lo hacen, más se agravan

sus síntomas. Esto contribuye a explicar por qué tantas personas con TA también sufren depresión o ansiedad, dos trastornos que la evitación predice muy bien. También se ha visto que la rumiación, en forma de diálogo interno negativo acerca de la imagen corporal o de pensamientos obsesivos acerca de la comida y el peso, contribuye significativamente al desarrollo y a la persistencia de los TA. La ACT ayuda a contrarrestar todos esos factores.

Uno de los factores más complicados del tratamiento de personas con TA es que acostumbran a mostrarse muy ambivalentes ante la idea de recibir tratamiento, si es que no se oponen directamente a ello. Trabajar los valores desde la perspectiva de la ACT las ayuda a ver que han sacrificado otras aspiraciones vitales en aras del control del peso y, entonces, facilita que se comprometan de verdad a realinear su vida con esos valores.

Otra de las características que definen la conducta de los TA es la adhesión extrema a complicadas normas en relación con la comida y son muchas las personas con TA que también padecen un TOC. La defusión las ayuda a escapar de las garras de esas normas.

Trabajar el yo ayuda a las personas con TA a encontrar un lugar en el que están bien consigo mismas, incluso en presencia de pensamientos como «Estoy demasiado gordo» o «Tengo un cuerpo asqueroso». Conectar con el yo trascendente proporciona a las personas con TA una base sobre la que construir plenitud.

La ACT también ayuda a paliar la ansiedad, que es un problema muy habitual entre las personas con TA. El psiquiatra Emmett Bishop, que ha desarrollado un programa para el tratamiento de TA basado en la ACT, me explicó que la dificultad de tratar los TA reside, en parte, en que limitar la ingesta proporciona a quien los padece un alivio significativo de las emociones negativas que los atormentan y que la ansiedad es uno de los elementos clave del torbellino emocional. La investigación ha demostrado que unas dos terceras partes de las personas con TA presentan también un trastorno de ansiedad. Emmett explica que alcanzan «un pico adaptativo de evitación de la experiencia» y compara el efecto al de los ansiolíticos (los fármacos que tratan la ansiedad). Afirma que la ACT los ayuda a «bajarse de ese pico y a afrontar la ansiedad resultante». Añade: «Nuestros pacientes están perdidos en un laberinto de detalles ansiosos». El entrenamiento en flexibilidad los

ayuda a generar una coherencia mental saludable, enfocada a sus valores personales, en lugar de a la preocupación de controlar momento a momento el grado de cumplimiento de sus complicadas normas de alimentación.

La TCC sigue siendo el tratamiento psicológico de primera línea de los TA, por lo que posiblemente el abordaje más sensato sea añadir habilidades de la ACT como apoyo a las estrategias de la TCC tradicional. Un estudio reciente hizo justamente eso con un programa en línea que combinaba la TCC con la ACT. Los elementos de la ACT se centraban en la consecución de un cambio rápido y en la estabilización de pautas de alimentación saludables, en la toma de conciencia de los momentos en que prestaban excesiva atención al cuerpo y en el trabajo de cuestiones básicas, como las dificultades interpersonales o el perfeccionismo. Se añadió el trabajo con los valores basado en la ACT para motivar el cambio, y la aceptación y el *mindfulness* se usaron para promover el abandono del perfeccionismo y de la rigidez cognitiva. El estudio concluyó que casi el 40% de las personas que habían usado el sitio web mejoraron, en comparación con solo el 7% de quienes no pudieron acceder a él.

Un estudio que el Renfrew Center llevó a cabo en 2013 también evaluó empíricamente el poder de añadir el entrenamiento en ACT a un programa para tratar los TA. Un grupo de personas con TA recibió el tratamiento estándar que ofrece el centro, que incluye métodos habituales, como pesarse con regularidad, la exposición a alimentos temidos y la normalización de los hábitos de alimentación. Otro grupo recibió el tratamiento estándar, además de la opción de asistir por la tarde a ocho sesiones grupales, cada una de las cuales consistía en el entrenamiento en una combinación de habilidades de la ACT. Se consideró que había completado el entrenamiento todo el que hubiera asistido a las tres últimas sesiones, por lo que en algunos casos la exposición a los ejercicios fue algo limitada. De todos modos, el estudio concluyó que las personas que habían recibido entrenamiento en ACT presentaban una preocupación acerca del peso significativamente menor y una mayor ingesta de comida (casi el doble) que las del grupo al que no se ofreció la ACT. En el seguimiento, seis meses después, menos miembros del grupo de ACT habían tenido que volver a ser

hospitalizados.

Éxitos como este han llevado a que muchos programas de tratamiento de TA en Estados Unidos hayan empezado a usar la ACT como abordaje terapéutico principal. El programa de Emmett Bishop es un ejemplo de ello. Fundó el Eating Recovery Center, presente en varios estados del país. Una de las cosas que más me gustan del programa de Emmett es que recoge cuidadosamente datos acerca de todos los pacientes a los que trata y los publica periódicamente. Es algo muy poco frecuente y muy honorable. Hace poco publicó los resultados de seiscientos pacientes y concluyó que aproximadamente el 60% de ellos habían mejorado significativamente gracias al programa basado en la ACT, y que los cambios en la flexibilidad psicológica eran un buen predictor de mejoría.

La medida de flexibilidad psicológica asociada a la comida que usa Emmett es una modificación de una que un antiguo alumno, Jason Lillis, y yo publicamos hace años. Pide que se puntúen afirmaciones como las siguientes:

- Para vivir la vida que quiero, necesito sentirme mejor con mi aspecto.
- Los demás hacen que me resulte difícil aceptarme.
- Si no me siento atractivo, no tiene sentido intentar tener relaciones íntimas.
- Si engordo, habré fracasado.
- El ansia de comer me controla.
- Tengo que eliminar el ansia de comer mejor.
- Comer algo malo echa a perder todo el día.
- Debería avergonzarme de mi cuerpo.
- Necesito evitar las situaciones sociales en las que los demás puedan juzgarme.

Puede completar la evaluación y determinar su propio grado de flexibilidad en <http://www.stevenchayes.com>.

Cuando pedí a Emmett que sintetizara en una frase lo que ha aprendido durante su trabajo con miles de personas con TA, su conclusión resonó muy fuerte en mi interior: «No te enredes en los detalles de la ansiedad del momento: identifica los valores generales de tu vida y síguelos con actitud abierta, curiosa y flexible». Es un

consejo que puede beneficiarnos a todos y, si usted o un ser querido tienen un TA, espero que lo guíe en el camino de la recuperación.

PSICOSIS

No quiero terminar el capítulo sin mencionar la psicosis. Al fallecido Albert Ellis, amigo mío y desarrollador de la terapia racional emotiva conductual (TREC), le gustaba la ACT, pero un día me dijo a la cara: «Steve, la ACT es para *** lumbreras» (si conoció a Al, sabrá que los asteriscos ocupan el espacio de varias palabras malsonantes). Cuando le pedí que me aclarara lo que quería decir con eso, me respondió que era imposible que funcionara con personas con alucinaciones o delirios.

Así que me apresuré a diseñar un estudio para comprobarlo.

Si ha visto la película *Una mente maravillosa*, acerca del premio Nobel de matemáticas John Nash, ya ha visto, básicamente, lo que intentamos enseñar. Nash quedó tan atrapado en sus delirios que estuvo a punto de perder a su familia y su trabajo académico. Entonces, aprendió a observar sus síntomas con cierta distancia psicológica en lugar de enfrentarse a ellos o de cumplir sus dictados. Esa distancia le permitió centrarse más en lo que verdaderamente le importaba (su familia y su trabajo). Esa es la base del método de trabajo de la ACT con la psicosis.

Sabemos que incluso tres o cuatro horas de ACT pueden producir una reducción significativa del reingreso durante el año siguiente, y sabemos por qué: porque la ACT cambia cómo afectan a la persona las alucinaciones y los delirios que sufre. Desarrollar la flexibilidad reduce el malestar que producen, reduce la creencia de que son ciertos literalmente y reduce su impacto conductual. También se reduce la depresión que acostumbra a instaurarse después de un brote psicótico. Aunque se trata de un trabajo aún muy reciente, está avanzando muy satisfactoriamente gracias a multitud de estudios y de programas en todo el mundo.

No estoy de acuerdo con mi amigo. Los procesos para la flexibilidad no son para lumbreras. Son para todos nosotros, independientemente del tipo o de la severidad de las experiencias a las que nos enfrentemos. Las personas que padecen psicosis sufren una estigmatización muy intensa. La sociedad tiende a considerar

que sufren una enfermedad cerebral o un defecto genético que las hace profundamente distintas a los demás. No es cierto. Al igual que sucede con todos los trastornos mentales, aún no sabemos por qué hay personas que tienen alucinaciones o delirios, pero oír voces (por ejemplo) no es en sí mismo más incapacitante que el dolor crónico, la ansiedad o una pérdida dolorosa. Las personas son personas, sin más, y un cuerpo de investigación cada vez más amplio sugiere que los procesos de inflexibilidad aumentan el impacto, y quizá incluso promueven la aparición de las alucinaciones y de los delirios. Las personas que oyen voces o tienen experiencias de este tipo no son distintas a las demás. Todos albergamos en nuestro interior parte de lo que conduce al desarrollo de trastornos mentales severos. La salud mental no es cosa de los demás, es cosa de todos, y espero que, con el tiempo, todos podamos aprender a dirigir la compasión que la ACT nos enseña a sentir en relación con nuestras dificultades emocionales a las personas que se enfrentan a las dificultades más severas.

Capítulo 17

CULTIVAR LAS RELACIONES PERSONALES

Cuando les pido a mis clientes o a los asistentes a mis talleres que reflexionen detenidamente sobre sus valores, sé de antemano una de las cosas que veré en las respuestas: lo importantes que son las personas para las personas. Las relaciones que mantenemos con nuestra pareja, marido, mujer, hijos, niños, progenitores, amigos y compañeros de trabajo son esenciales para nuestro bienestar. Lo sabemos, y nuestros valores lo demuestran.

Estamos hechos para forjar vínculos con los demás. El mero hecho de mirar a los ojos a alguien que nos importa activa la liberación de opiáceos endógenos, como si la neurobiología nos estuviera diciendo: «Esta conexión es buena para ti». Sin embargo, los vínculos saludables necesitan que los cultivemos con esmero. Nos acercamos verdaderamente a los demás cuando podemos compartir con ellos lo que nos importa, nuestras emociones y nuestros pensamientos de un modo abierto y honesto, además de escucharlos con apertura y sin ánimo de juzgarlos ni ponernos a la defensiva cuando ellos hacen lo mismo. Sin embargo, con mucha frecuencia ocultamos lo que pensamos o sentimos de verdad a las personas que más nos importan. Y ellas hacen lo mismo con nosotros.

Pensemos en las relaciones de pareja y en cómo la ira o el dolor pueden hacer que nos cerremos en banda en lugar de arriesgarnos a perder la compostura o provocar un conflicto. Nos preocupa que nuestra pareja explote contra nosotros si le decimos que nos hemos enfadado o que estamos dolidos por algo que ha hecho o dejado de hacer. O quizá no queramos parecer vulnerables o tememos que nuestra pareja se ponga a la defensiva y se distancie de nosotros.

Es comprensible. Pero conviene que tengamos muy presente una fórmula sencilla acerca de las relaciones: en el contexto de una conexión segura, intimidad = valores compartidos + vulnerabilidades compartidas. La flexibilidad psicológica nos permite seguir centrados en el cultivo de la intimidad incluso cuando estamos enfadados o dolidos. Nos ayuda a capear el estrés que inevitablemente experimentaremos en

cualquier relación íntima.

Cuando los ingenieros quieren construir un edificio a prueba de terremotos, dotan de mayor flexibilidad a los cimientos. Del mismo modo, las habilidades para la flexibilidad nos permiten cimentar con solidez las relaciones. Nos ayudan a gestionar mejor no solo nuestras propias emociones y pensamientos difíciles acerca de las relaciones que mantenemos, sino también las emociones y los pensamientos difíciles de las personas importantes para nosotros, además de las conductas que nos molestan. Las habilidades también nos ayudarán a promover la flexibilidad en nuestros seres queridos.

¿Por qué resultan tan útiles?

La defusión nos ayuda a tomar perspectiva de las emociones y de los pensamientos negativos relativos a los demás y al trato que hemos recibido de ellos, además de permitirnos rechazar de forma consciente la conducta negativa que podrían desencadenar, como los estallidos de ira. Los demás perciben a su vez esta contención, que tiende a inspirarlos para ser también menos negativos y reactivos. Eso promueve una comunicación afectuosa y considerada que no amenaza con el aislamiento o con el fin de la relación.

El apego al yo conceptualizado crea distancia entre nosotros y los demás. Con frecuencia, presionamos sin darnos cuenta a nuestra familia y a nuestros amigos para que sustenten la autoimagen que nos hemos construido a pesar de que, como nos conocen bien, pueden ver que está distorsionada. Conectar con nuestro yo trascendente interrumpe esta tendencia y nos ayuda a aportar nuestra identidad verdadera y completa a las relaciones, por un lado, y a reconocer que los demás son también personas completas, por el otro.

La aceptación nos ayuda a ser sinceros con nosotros mismos acerca del dolor que sentimos en una relación, lo que a su vez nos permite articular esas emociones ante los demás, en lugar de ocultarlas o de reaccionar de maneras que no nos ayudan en absoluto, como las amenazas de alejarnos para eliminar el dolor. Por supuesto, hay veces en que alejarse es lo más indicado por cuestiones de seguridad o para cuidar de uno mismo —por ejemplo, en una situación de maltrato—, pero aceptar el dolor que sentimos al hacerlo también nos ayudará en ese caso.

La presencia impide que la mente se dedique a dar vueltas a

agravios del pasado o a imaginar la decepción y el dolor futuros, y la enfoca hacia el potencial para la conexión y el apego saludable en el presente. Los demás se dan cuenta de que nos esforzamos en aprovechar al máximo las oportunidades que nos ofrece el presente y eso los animará a hacer lo mismo.

Trabajar los valores nos recuerda lo importantes que son las relaciones para nosotros y nos permite forjarlas sobre la base de valores compartidos y de la aceptación de ciertas diferencias de valores, si es necesario. La investigación ha demostrado que la capacidad para elegir los valores personales se asocia a la capacidad para forjar vínculos saludables con los demás, probablemente porque es más fácil reconocer y hacer real el anhelo de vínculos y de pertenencia cuando sabemos que se trata de una elección que tomamos, en lugar de sentir que escapa a nuestro control.

Por supuesto, preocuparse por los demás no es solo cuestión de emociones; debemos emprender acciones que cultiven las relaciones, como iniciar las conversaciones necesarias o comprometernos a cambiar nuestra conducta de forma constructiva, incluso cuando no nos apetece hacerlo. Los ejercicios de compromiso nos ayudan a llevar a cabo esas acciones, algunas de las cuales pueden resultarnos muy difíciles, como perdonar o dejar atrás un conflicto, y a poner en práctica pequeñas cosas para demostrar nuestro amor de una manera activa, consistente y considerada.

Aplicar las habilidades de flexibilidad a las relaciones personales supone que, además de dirigirlas hacia nuestra propia conducta, hacia nuestros pensamientos y emociones, debemos dirigirlas también a la conducta, los pensamientos y las emociones de los demás. Pensemos en la defusión, por ejemplo; hasta ahora, en este libro, nos hemos centrado en cómo defusionarnos de los mensajes negativos con que nos bombardeamos a nosotros mismos. Sin embargo, también podemos usar la defusión para tomar perspectiva de las duras críticas que dirigimos a los demás. Esto nos permitirá tratarlos con más comprensión y amabilidad. Además, como se darán cuenta de que lo estamos haciendo y ya no estarán tan a la defensiva, dispondrán de más espacio para observar con apertura sus propios pensamientos y conductas. También podemos usar la defusión para tomar perspectiva de los juicios negativos que

los demás emitan acerca de nosotros, que también tendemos a interiorizar y a usar en nuestra contra. Así no estaremos tan a la defensiva en nuestras interacciones con los demás.

Cuando aplicamos el trabajo con el yo a los demás, podemos aplicar las lecciones que hemos aprendido acerca de lo perniciosas que pueden ser nuestras historias personales para tomar conciencia de que también urdimos historias acerca de los demás. Asumimos lo que piensan y lo que sienten, y los motivos que los han llevado a comportarse de tal o cual manera, con frecuencia sin preguntarnos qué sucede en su interior. Es muy probable que todos lo hayamos vivido en nuestras carnes y que no nos haya gustado nada.

Para evitar caer en ello, podemos usar los mismos ejercicios de «yo, aquí, ahora» para tomar perspectiva que hemos usado en el Capítulo 10, para tomar conciencia de cómo caracterizamos a los demás y valorar explicaciones alternativas de su conducta, poniéndonos en su lugar y mirando a través de sus ojos.

Llevar la aceptación a los demás consiste, en parte, en demostrar compasión por ellos, incluso cuando nos causan dolor. Reconocer que sienten su propio dolor nos ayuda a evitar las trampas de responder con ira o separándonos de ellos. Aceptar a los demás también consiste en estar dispuesto a compartir con ellos el dolor que nos están causando, a pesar del miedo que pueda provocarnos. Con demasiada frecuencia damos por sentado que los demás saben que nos están causando dolor cuando, en realidad, la mayoría de las veces no tienen ni la menor idea de ello. Compartirlo con ellos de un modo que no resulte acusador puede ser difícil, pero también puede dar lugar a grandes progresos.

Ampliar el alcance del trabajo con los valores significa compartir nuestros valores personales con los demás, preocuparnos de conocer los suyos y hablar de los valores desde el respeto, en lugar de dar nada por supuesto. Construimos un aprecio mutuo por las aspiraciones vitales del otro y descubrimos cómo podemos ayudarnos mutuamente a alcanzarlas.

La acción comprometida se amplía cooperando con otros para encontrar juntos maneras más efectivas de resolver problemas y lograr objetivos. Una de las mayores fuentes de frustración y de rencor en las relaciones es que tendemos a querer cambiar conductas de la otra persona que nos molestan o nos hieren. Y

cuando se resisten al cambio, nos irritamos todavía más. Cuando conectamos con el otro basándonos en valores y vulnerabilidades compartidas, resulta mucho más fácil establecer objetivos SMART y acceder a compromisos beneficiosos para ambas partes.

Puede aplicar casi todos los ejercicios de la segunda parte a cualquier relación que quiera cultivar. Imagine que está muy enfadado con su pareja. Para defusionarse de los pensamientos negativos que tiene acerca de ella, podría ponerlos todos por escrito y practicar entonces el ejercicio de «mirarlo como si fuera un objeto» del Capítulo 9: pregúntese qué forma tendría la ira o cuán rápido iría si tuviera velocidad. También puede crear una baraja de cartas con los pensamientos escritos en ellas, llevarlos con usted y aplicar los ejercicios de defusión que le hayan resultado más útiles hasta ahora.

Si ha tejido la idea de que su pareja es absolutamente desconsiderada con usted, aplique el ejercicio de reescribir la historia personal a la narración que ha urdido acerca de su pareja. Si repasa los capítulos de la segunda parte, verá que solo necesita dar un paso muy pequeño para aplicar así los ejercicios a los problemas de pareja y, de hecho, resulta casi natural darlo una vez que se han aprendido las habilidades.

CÓMO AYUDAR A LOS DEMÁS A CULTIVAR LA FLEXIBILIDAD

Otro de los pasos que podemos dar a la hora de aplicar las habilidades para la flexibilidad a las personas que más nos importan es usarlas para ayudarlas a desarrollar su propia flexibilidad. Cuando nos damos cuenta de lo valiosas que son las habilidades para la flexibilidad, queremos que las personas que nos importan también accedan a los beneficios que ofrece aceptarse, desenredarse de las emociones y los pensamientos dolorosos, y ser más capaces de comprometernos con los cambios de conducta que debemos aplicar. Podemos ayudarlas mucho a desarrollar su propia flexibilidad, pero es muy importante que lo hagamos de un modo psicológicamente flexible.

Imaginemos que una madre conocedora de la ACT quisiera cultivar la aceptación en su hija adolescente. Ha visto que su hija sufre los miedos sociales tan habituales en la adolescencia y que ha

empezado a evitar ese miedo aislándose de algunas de sus amigas y renunciando a actividades con las que antes disfrutaba. Se acerca a ella y le dice: «Tienes que aprender a aceptar tus emociones. No tengas miedo al miedo. No te hará daño. ¡Siéntelo!».

Por encomiable que sea el objetivo, es muy poco probable que estas afirmaciones sirvan de nada. Si damos un paso atrás, veremos que lo más probable es que la hija interprete como críticas los bienintencionados consejos de la madre. Y no es de extrañar: le está dictando normas.

Mala idea.

Si queremos aumentar la aceptación, tenemos que hacerlo desde *la aceptación, la ausencia de juicio y los valores personales*. Hay una fórmula que nos ayuda a garantizar que lo hagamos así:

¡**I**nstigar, **m**odelar y **r**eforzar, **d**esde, **h**acia y **c**on!

Me encanta esta fórmula.

Básicamente, significa que, si queremos ayudar a otros a desarrollar flexibilidad psicológica, deberíamos *instigar* interacciones abiertas, conscientes y basadas en valores acerca de las dificultades que les vemos afrontar, de un modo que *modele* habilidades para la flexibilidad y ofrezca un *refuerzo* positivo a sus primeros pasos hacia la flexibilidad. Operamos *desde* un lugar de flexibilidad interna y dirigiéndonos *hacia* ellos, para que la desarrollen, y lo hacemos *con* habilidades para la flexibilidad.

¿Cómo puede ayudar esto a nuestra madre conocedora de la ACT? Estas son algunas de las preguntas sobre las que debería reflexionar.

- Si le resulta doloroso ver las dificultades y el dolor que experimenta su hija, ¿podría empezar reconociendo y compartiendo ese hecho?

Eso es instigar. Es invitar a su hija a reconocer su propio dolor de un modo que puede ayudarla a abordarlo con una actitud más abierta y curiosa.

- ¿Puede formularle alguna pregunta abierta acerca de sus emociones sin pasar inmediatamente a «ayudar» o a «cambiar»,

sino limitándose a escuchar con actitud abierta y curiosa?

- ¿Puede mantener esta conversación sin dar el menor indicio de que le corresponde a su hija rescatarla a usted del dolor o de la autocrítica que siente al ver su dolor? ¿Puede demostrarle que está en paz con su propia emoción? Por ejemplo, ¿podría llorar?
- ¿Puede decirle que la acompañará en sus momentos de dolor, por difícil que sea para usted?

Todo lo que hemos hecho hasta ahora es modelar. En este caso, la madre ha modelado la habilidad de la aceptación, que invita a su hija a darse permiso para sentir sus propias emociones.

El diálogo podría ser algo así:

> MADRE: Me duele ver que sufres al intentar combatir el miedo. Es como si me clavaran un puñal en el corazón. Creo que me he encontrado en situaciones muy parecidas y recuerdo lo indefensa e impotente que me sentí. Era casi como si no estuviera bien ser yo misma. Creo que pensaba que tenía que arreglar todo lo que estaba mal en mí antes de que nadie pudiera querer estar conmigo. ¿Se parece a lo que te pasa a ti?
>
> HIJA: Me cuesta mucho siquiera pensarlo. Lo veo todo negro.
>
> MADRE: Lo entiendo. ¿Querrías ayudarme a entender mejor cómo es para ti, aunque solo sea un poco? No pretendo arreglar nada, solo quiero verte desde dentro. Me importa mucho lo que sientes. Cuando esos miedos se activan de verdad, ¿cómo son?

Si la hija se abre y comparte sus emociones, la madre debería usar el momento para reforzar la conexión y el afecto entre ellas. Por ejemplo, imaginemos que la hija dice que le asusta que el miedo pueda acabar dominándola. La madre podría responder:

> MADRE: Gracias por compartirlo conmigo, por confiar en mí. Me siento más cerca de ti cuando entiendo lo que sientes, aunque lo que sientas sea difícil de compartir para ti y de escuchar para mí.

Cuanto más practique esta manera de ayudar a los demás a cultivar su propia flexibilidad, más natural le resultará el proceso. Es una manera muy potente de reforzar los vínculos en las relaciones personales y de generar más flexibilidad interpersonal, en lo que acaba siendo un refuerzo recíproco.

Además de estas directrices generales acerca de cómo aplicar las habilidades a las relaciones, creo que es importante que conozca algunas cuestiones específicas que hemos descubierto acerca de la flexibilidad en tipos concretos de relaciones. A continuación,

hablaré un poco más acerca de la crianza de los hijos, abordaré algunas cuestiones específicas de las relaciones de pareja, incluido el maltrato, y terminaré con una explicación de cómo puede aplicarse la ACT para combatir el prejuicio.

Mi propósito no es presentar un programa detallado para la salud de las relaciones en ninguna de estas áreas. Se trata de presentaciones con las que quiero abrirle las puertas a algunos de los hallazgos de la ACT. Si tiene problemas graves en sus relaciones, le animo a que busque la ayuda de un profesional. Algunas de las orientaciones de terapia de pareja en las que se puede añadir la ACT con facilidad son la terapia centrada en las emociones, el método Gottman y la terapia conductual integrativa de pareja.

LA CRIANZA DE LOS HIJOS

Ser padre es difícil.

Hablo con conocimiento de causa. Cuando el pequeño Stevie parta con destino a la universidad, habré pasado cincuenta años consecutivos de mi vida criando a hijos en edad de desarrollo (*Libro Guinness de los récords*, tome nota).

Criar a los hijos es subirse a una verdadera montaña rusa emocional. Tal como le sucedía a la madre que sufría al ver las dificultades de su hija con los temores sociales, es muy difícil ver a nuestros hijos sufrir, ser rechazados, cometer errores, tropezar y caer. Sin embargo, es maravilloso ver cómo superan los obstáculos, dan un paso adelante y encuentran el valor necesario para ser ellos mismos y descubrir su propio sentido de la vida.

Los investigadores han concluido que la rigidez psicológica nos impide interactuar con nuestros hijos de una manera saludable, sobre todo cuando nos sentimos vulnerables o estresados. Por el contrario, los padres con más flexibilidad psicológica tienen más capacidad para aprender buenas habilidades de crianza y ponerlas en práctica cuando es necesario.

Uno de los aspectos más complicados de la crianza es que modelamos, instigamos y reforzamos constantemente, o bien la flexibilidad, o bien la inflexibilidad psicológica. Es imposible evitar ese impacto. Cuando nuestros hijos ven nuestra flexibilidad o rigidez psicológica, la interiorizan.

Y eso es muy importante.

La *inflexibilidad de los padres* predice significativamente la ansiedad y la mala conducta de los hijos y si se traumatizarán de verdad si les sucede algo malo. Por ejemplo, podemos predecir qué niños lo pasarán especialmente mal cuando en una escuela cercana hay un tiroteo o una tormenta destructiva asola la ciudad. No son los especialmente ansiosos, sino los que tienen padres especialmente rígidos.

Hace poco, investigadores de la ACT llevaron a cabo un estudio en Australia que siguió a setecientos cincuenta niños y a sus padres durante un periodo de seis años, entre los diez y los dieciséis años de edad. Los hijos de padres que educaban de un modo rígido y autoritario, con poco afecto o sensibilidad emocional y mucho control, presentaron descensos en su flexibilidad psicológica durante el curso del estudio. Para empeorar las cosas, a medida que los niños perdían flexibilidad, los padres respondían volviéndose más autoritarios, lo que los sumía en un círculo vicioso.

Por supuesto, aplicar las habilidades para la flexibilidad a la crianza de los hijos puede ser complicado por un par de motivos clave. El primero es que, como padres, debemos establecer algunas normas básicas para nuestros hijos, y hacerlo sin mostrarnos rígidos al respecto puede requerir un equilibrio exquisito. Al fin y al cabo, las normas que les imponemos tienen el objetivo de protegerlos y de ayudarlos a convertirse en personas responsables, afectuosas y competentes. Cuando desoyen nuestras indicaciones, nos asustamos, por no decir que nos enfurecemos.

El baile de la flexibilidad en la crianza de los hijos consiste en promover la autonomía y la libertad de nuestros hijos para que hagan sus propios descubrimientos y elijan sus propios valores personales, al tiempo que establecemos límites razonables y adecuados para la edad, e imponemos métodos de control y de disciplina consistentes y razonables. Es lo que los expertos en crianza llaman «crianza autoritativa», un término que apunta a otra cuestión espinosa a la hora de guiar a nuestros hijos: normalmente, quieren que seamos autoridades.

Cuando son pequeños, esperan que tengamos todas las respuestas acerca de la vida (aunque se les pasa bastante pronto). Podemos caer con facilidad en el rol de asesores sabelotodo en lugar

de cultivar en nuestros hijos la conciencia de que no hay una sola respuesta «correcta» para muchas de las cuestiones de la vida, lo que significa que, inevitablemente, tendrán que enfrentarse a dificultades para encontrar la respuesta por sí mismos. En ocasiones, resulta complicado concederles el espacio que necesitan para navegar esas aguas. A mi hijo le pregunto a diario: «¿Qué has hecho hoy que te haya resultado difícil?». Quiero que sea consciente de que tiene la capacidad de hacer cosas difíciles.

Usaré una de las preguntas más complejas a las que se pueda enfrentar un padre o una madre para darle un ejemplo de la utilidad de desarrollar las habilidades de la ACT. Yo me he tenido que enfrentar a ella con todos mis hijos.

Entre los ocho y los catorce años de edad, los cuatro han compartido conmigo pensamientos relacionados con el suicidio. Cada uno a su manera me preguntó qué sentido tenía vivir si al final hay que morir. Como psicólogo, contaba con el beneficio de saber que este tipo de pensamientos son habituales en niños y adolescentes: la mayoría de los estudiantes de secundaria están de acuerdo con la afirmación «He pensado en matarme, aunque no he hecho nada para intentarlo». Es fácil que estos pensamientos lleven a los niños a pensar que están solos y aislados, y que son distintos a los demás. La ACT nos ayuda a entender que los pensamientos suicidas no son más que un reflejo de cómo la mente intenta «resolver el problema» de sentirse mal por dentro, aunque muramos en el intento. No significan que la persona que los tiene esté «rota», sino que necesita ir más allá del modo mental de resolución de problemas para empezar a entender cómo llevar consigo el malestar emocional.

De todos mis hijos, Charlie fue el que me preguntó acerca del sentido de la vida de la manera más provocativa. Prácticamente me exigió que le *demostrara* que la vida no está vacía y carece de sentido (con un tono de voz que sugería «Y si no puedes demostrármelo, ¿por qué *no* suicidarme?»).

Sabía que la idea de que la vida *deba* demostrar que tiene sentido es peligrosa, porque nuestra mente crítica puede darle la vuelta a todo lo que le entreguemos. El sentido es importante cuando se trata de una elección, pero intentar demostrar su existencia transformaba esa elección en una decisión lógica. Era un

impulso natural, pero podía alimentar una idea peligrosa. ¡Qué momento tan peliagudo!

Dije algo que dejó a Charlie con la boca abierta: «Todos tenemos pensamientos así. Yo también. Aún los tengo. —Se le abrieron los ojos como platos—. Así que vamos a pensar en ello juntos. La vida está vacía y carece de sentido. Ese es el secreto de la vida. Hagas lo que hagas, al final no tiene sentido, porque morirás igualmente y el Sol se convertirá en una gran bola helada. Es así». Lo dejé estupefacto. Había venido preparado para discutir conmigo, no para que le diera la razón. «Y —añadí mientras me inclinaba hacia él después de una pausa—, otra cosa que también es cierta es que te quiero y que sé que tú me quieres a mí. Por muchas otras cosas que nos diga la mente, eso también es verdad.»

Años después, Charlie me dijo que esa conversación había supuesto un punto de inflexión en su joven vida. Se había dado cuenta de que podía elegir lo que tenía sentido para él y que no tenía que librar y ganar una batalla contra su mente para validar su elección.

La información más actual acerca del mejor modo de abordar las ideaciones suicidas encaja con las aportaciones de la ACT: normalizar, validar el malestar, enmarcar las ideaciones en un esfuerzo de afrontar el dolor y el propósito, y alentar pasos activos que ayuden a la persona a conseguirlo de una manera saludable. Si se nos hace evidente que nuestros hijos tienen ideaciones suicidas persistentes, que les causan mucho malestar o confusión y, además, empiezan a concebir planes concretos, hay que buscar ayuda profesional. Puede contactar con psicólogos que trabajen desde la ACT y que los ayudarán, a su hijo y a usted, a avanzar por la secuencia «normalizar, validar, reenmarcar, activar».

En cuanto a las situaciones estresantes más habituales y cotidianas de la crianza de los hijos, acuérdese de ser más flexible con sus hijos y, cuando se sienta frustrado con ellos o tenga el impulso de imponer la ley con dureza, deténgase unos instantes y complete estos pasos mentalmente:

1. **Hacer acto de presencia.** Empiece por ver qué pasa en su interior. ¿Está enfadado? ¿Quizá es porque tiene miedo? ¿O se siente inseguro? Quizá solo esté cansado y siente que no puede más. También puede ser que la conducta de su hijo le recuerde

algún momento traumático de su vida, como un accidente. Dedique unos instantes a abrirse con curiosidad y sin juzgarse a lo que siente. Si lo que ve se le hace difícil, reconozca la dificultad para sí antes de dirigir la atención a cómo promover la flexibilidad de su hijo. ¿Por qué empezamos por aquí? Porque si nos mostramos evitativos o fusionados, la crianza flexible no será más que mera apariencia. Y los niños se darán cuenta de ello al instante.

2. **Adoptar perspectiva.** Dedique unos instantes más a intentar ponerse en el lugar de su hijo con empatía y compasión. Tendemos a tratar la conducta de nuestros hijos como si fuera un problema de carácter matemático. En lugar de eso, mire a su hijo del modo que miraría una historia bellísima, con actitud de aprecio. Usted y su hijo están a punto de escribir las siguientes líneas de esa historia. ¿Qué anhela escribir su hijo? ¿Qué teme que digan las próximas líneas?
3. **Comprobar los valores.** Céntrese en lo importante que es para usted demostrar flexibilidad en la relación con su hijo. Recuérdese que, cuando hablamos de valores, todos estamos en un viaje y que avanzar es más importante que la perfección. Piense en qué puede hacer justo aquí y ahora para promover en su hijo mayor apertura, conciencia y una conducta basada en valores.

Esta fórmula de tres componentes lo ayudará a sortear los escollos de la crianza manteniendo intactos sus valores y la relación con sus hijos. Ha de combinar los tres pasos con habilidades específicas (disciplina consistente y razonable, un buen control, recompensas positivas y otras conductas que encontrará explicadas con detalle en cualquier libro sobre crianza que ofrezca consejos basados en la ciencia), pero estos pasos lo ayudarán a construir el elemento más importante de la crianza de los hijos: el cariño.

RELACIONES DE PAREJA

Cuanto más practique aplicar las habilidades para la flexibilidad a la relación con su pareja, más rápidamente podrá recordar en los momentos de crisis lo que ha aprendido, escuchar, pero desechar las

emociones y los pensamientos negativos, y adoptar una conducta y un diálogo constructivos en lugar de caer en patrones negativos. Uno de los aspectos principales que debemos abordar aquí es el de poner la comunicación al servicio de la conexión emocional, que promueve un apego más seguro.

La investigación ha demostrado que las personas con mayor capacidad para defusionarse de los juicios que emiten acerca de los demás tienden a estar más satisfechas con sus relaciones a largo plazo. Amar una fantasía es mucho más fácil que amar a una persona. Cuando usamos las habilidades para la flexibilidad para mantenernos conectados y demostrar comprensión incluso cuando la mente nos insta a responder con ira o a distanciarnos de nuestra pareja, esta percibe el amor y la seguridad que ofrece la flexibilidad. Probablemente, eso explique por qué nuestras parejas se muestran más satisfechas cuando demostramos más aceptación de nuestros pensamientos y emociones difíciles, tanto acerca de nosotros mismos como de ellas. El motivo principal de esta mayor satisfacción es que las personas con flexibilidad psicológica son más capaces de identificar y comunicar sus propias emociones y valores, lo que promueve relaciones más profundas y transformadas en zonas de seguridad y de crecimiento.

Para cultivar la conexión emocional y una mejor comunicación con su pareja, le recomiendo estos dos ejercicios, que lo ayudarán a mejorar su capacidad para compartir y para demostrar afecto.

1. Durante diez minutos, escriban acerca de sus valores, como ya ha hecho usted en el Capítulo 13. Háganlo acerca de cualquier aspecto que compartan, como la crianza de los hijos, el ocio, trabajar juntos, la gestión del dinero o la creación de un hogar. No escriban quejas ni lo que creen que va mal con su pareja o en la relación en sí; escriban acerca de sus valores. ¿Cuáles son? ¿Por qué son importantes? ¿Qué sucede cuando nos olvidamos de ellos?

   Cuando lleven un rato escribiendo, túrnense para leer en voz alta lo que hayan escrito. Escuche a su pareja con «ojos y oídos plenamente atentos» y pídale que haga lo mismo por usted. Asegúrese de estar plenamente presente, de orientar el cuerpo hacia su pareja y de mirarlo a él o a ella directamente en lugar, por ejemplo, de fijar la vista en el suelo. No comente, corrija ni

cuestione nada. Limítese a escuchar con atención. Una vez que haya oído lo que ha escrito su pareja, repítaselo a ella (que deberá adoptar los «ojos y oídos plenamente atentos»), para que evalúe si lo ha entendido bien. Si lo que usted dice no es exactamente lo que su pareja quería decir, pídale que se lo aclare. Debe repetir lo que le haya dicho hasta que su pareja le confirme que lo ha entendido bien. A continuación le tocará a usted compartir sus valores y pasar por el mismo proceso.

Cuando los dos hayan tenido la oportunidad de ser escuchados, compartan las emociones y los pensamientos que se han despertado en cada uno durante el ejercicio. Tengan cuidado y eviten caer en rondas de críticas. Tengan presente la fórmula «instigar, modelar y reforzar, desde, hacia y con», y hagan el ejercicio desde, hacia y con sus habilidades. Aférrese a su propósito: abrir una zona segura en la que ambos puedan ser plenamente ustedes mismos.

2. Practiquen una versión adaptada del ejercicio «hacerlo público y la defusión» del Capítulo 9 (es el último de los ejercicios adicionales al final del capítulo). Cada uno de ustedes ha de escribir en una tarjeta, en una o dos palabras, una de las barreras internas que estén dispuestos a soltar, como el miedo a compartir la irritación con la pareja o la ira por algo sucedido en el pasado. Asegúrense de que no sean críticas enmascaradas. Ahora, muéstrense lo que han escrito. A continuación, describan en un par de minutos o tres qué emociones les suscita esa barrera; compartan los pensamientos acerca de dónde se ha originado (por ejemplo, durante su infancia, manifestar la irritación solo servía para provocar una gran pelea); y piensen en el precio que han tenido que pagar por haber evitado la barrera o por haber quedado enredados en ella. Luego, comprométanse con acciones concretas para superarla. Asegúrense de usar todas sus habilidades de defusión y de aceptación durante el ejercicio (por ejemplo, «Pienso que...»). Entonces, el que esté escuchando debe compartir (en este orden) la reacción emocional que le provoca oír eso, algo que aprecie acerca de cómo lo ha abordado su pareja y, finalmente, al menos un área que sea similar, o se solape, en él mismo. Es una manera de compartir las vulnerabilidades en un entorno

que parece seguro, para minimizar las probabilidades de que acabe retrayéndose o amenazando con abandonar la pareja.

COMBATIR EL MALTRATO

En todo el planeta, cerca de un 30% de las mujeres de más de quince años de edad han sufrido violencia a manos de una pareja a lo largo de su vida, ya se trate de violencia física, de violencia sexual o de ambas. Los hombres también sufren maltrato, aunque con menos frecuencia. Las relaciones de maltrato ejercen un impacto muy negativo sobre la salud mental y conductual, y las habilidades para la flexibilidad pueden ayudarnos a paliarlo.

Las víctimas de maltrato acostumbran a tener que lidiar también con la vergüenza, la sensación de culpabilidad o la ansiedad y, tal como hemos visto, las habilidades para la flexibilidad nos ayudan a gestionarlas. La flexibilidad también nos ayuda a protegernos de volver a sufrir maltrato en el futuro. El riesgo de volver a ser víctima de maltrato aumenta considerablemente si la superviviente carece de flexibilidad emocional. Si queremos encontrar parejas que sean buenas para nosotros, necesitamos tener bien sintonizadas las antenas emocionales, algo muy difícil para las personas que tienden a evitar la experiencia.

La ACT también ayuda a emprender las difíciles acciones necesarias para escapar de una relación de maltrato. Con demasiada frecuencia, a las víctimas de maltrato se les dice «Márchate», como si eso fuera fácil. Puede ser una tarea hercúlea y las habilidades para la flexibilidad ayudan a las supervivientes a reconocer las dificultades, al tiempo que refuerzan el compromiso con el cambio. Eso es capacitador y autovalidante.

Uno de los estudios que ha demostrado que el entrenamiento en ACT puede contribuir a la recuperación de las víctimas de maltrato fue el que llevaron a cabo mis colegas y mi esposa, Jacqueline Pistorello, usando un programa en línea basado en un libro que Jacqueline y Victoria Follette escribieron para los supervivientes de sucesos traumáticos. De las veinticinco participantes, el 96% habían sido atacadas sexualmente, el 84% habían sido violadas y el 60% habían sufrido maltrato físico. En la

mitad de los casos, los perpetradores habían sido sus parejas. Las participantes recibieron seis sesiones en línea durante las que en un vídeo se les presentaron las habilidades para la flexibilidad y los ejercicios correspondientes. Al final del estudio, casi la mitad de las participantes se habían recuperado del trauma, medido por la magnitud de los cambios en la sintomatología que informaron ellas mismas, y otra tercera parte había mejorado significativamente.

Hay otros programas excelentes para tratar el trauma. La terapia de exposición y la terapia de procesamiento cognitivo son dos de las mejores y, en la actualidad, cuentan con más datos que las apoyan que la ACT, por lo que las recomiendo. Sin embargo, ambas se benefician también de la apertura y de la conexión con los valores personales, por lo que es muy probable que las habilidades para la flexibilidad resulten útiles sea cual sea el programa elegido.

Reducir el maltrato con la ACT

Si sigue el discurso de los medios de comunicación en relación con esta cuestión tan crítica, se le puede perdonar que albergue la esperanza de que, al final, se logren resultados positivos gracias a las campañas públicas y a la condena penal del maltrato en la pareja como el crimen que es. No es muy probable que eso suceda. La OMS concluyó que las acciones penales no son un factor disuasorio y que, a pesar de que las campañas públicas aumentan el apoyo social que recibe la actuación del Gobierno, no reducen significativamente el maltrato en sí mismo.

El tratamiento psicológico obligado de los maltratadores también ha ofrecido resultados desalentadoramente pobres. Las dos intervenciones más habituales son la terapia cognitivo-conductual y un abordaje de toma de conciencia conocido como modelo Duluth. Con frecuencia, se aplica una combinación de las dos. Lamentablemente, tanto la una como la otra solo han conseguido una leve reducción del maltrato y la violencia futuros (aproximadamente, un 5% o menos en total).

Hay que buscar otra manera.

Aunque la ACT acaba de dar sus primeros pasos en el tratamiento de maltratadores, lo cierto es que, de momento y en comparación, ha logrado resultados potentes. Desde la ACT, jamás

se avergüenza, desprecia o sermonea al maltratador. La investigación ha demostrado que la mayoría de ellos fueron también víctimas de maltrato durante la infancia y el abuso que ellos perpetran es, con frecuencia, una conducta evitativa muy arraigada para gestionar la sensación de vergüenza o el miedo a perder a la pareja. *Esto no justifica en absoluto el maltrato que cometen*. La violencia doméstica es un delito y no debemos olvidarlo jamás, pero el hecho empírico indiscutible es que avergonzar a esos hombres no reduce su violencia, especialmente porque, con mucha frecuencia, lo que la motiva es, precisamente, la vergüenza que sienten. ¿Para qué avergonzarlos, entonces?

En lugar de eso, la ACT se centra en desarrollar su apertura emocional y en ayudarlos a tomar conciencia de sus valores personales en relación con las relaciones. La intervención sigue la norma «instigar, modelar y reforzar, desde, hacia y con» para crear flexibilidad interpersonal. Se trata de un proceso de intervención compasivo, comprometido y que no juzga. Las habilidades para la flexibilidad se presentan en sesiones de grupo y los participantes también han de trabajar en casa cómo aplicar las habilidades en momentos difíciles de la relación. Durante el tratamiento, los clientes completan cuestionarios de seguimiento diarios para registrar los activadores emocionales del maltrato y las consecuencias de la conducta. Se les enseña a reconocer que son evitadores emocionales y a comprometerse con acciones congruentes con los valores personales que eligen.

El primer estudio que puso a prueba esta estrategia fue un ensayo aleatorizado llevado a cabo por Amie Zarling, psicóloga del estado de Iowa (Estados Unidos). Fue un estudio bien controlado sobre maltratadores que se habían presentado voluntarios al tratamiento y apareció en una de las publicaciones de psicología clínica más prestigiosas del mundo. Concluyó que tres meses de sesiones semanales de ACT (en comparación con un grupo de apoyo) produjeron un efecto profundo, medido por informes de las parejas de los participantes. Durante los seis meses de tratamiento siguientes, los informes de las parejas reflejaron un descenso del 73% de la violencia física y del 60% de la violencia verbal. Las pruebas que evaluaron las habilidades de regulación emocional de los hombres indicaron que la reducción del maltrato se explicaba

por la mejora de las habilidades para la flexibilidad.

Cuando leí los resultados, me alegré, pero no quise echar las campanas al vuelo, porque se trataba de participantes voluntarios que ya estaban motivados a detener el maltrato. La mayoría de los maltratadores *no* reciben tratamiento por voluntad propia, sino por orden del juez. ¿Sería eficaz también en ese caso?

Parece ser que sí.

En su siguiente estudio, Zarling trabajó con hombres de Iowa que recibían tratamiento por orden judicial. Era un grupo muy numeroso, de casi tres mil quinientos hombres que habían sido procesados por violencia doméstica y a los que se asignó, o bien un tratamiento con el modelo Duluth y TCC, o bien un entrenamiento en ACT. Los resultados asombraron a la comunidad de la violencia doméstica. Durante el año siguiente, los registros policiales demostraron que los integrantes del grupo de la ACT tuvieron un 31% menos de acusaciones adicionales de violencia doméstica y un 37% menos de acusaciones de violencia de cualquier tipo. Es un efecto mucho mayor que las caídas de pocos puntos porcentuales que se esperan en este campo.

Insisto, la investigación está aún en las fases iniciales y el seguimiento a los doce meses no es más que el principio. No estaré convencido hasta que los resultados se repliquen y los seguimientos demuestren que son duraderos. Aun así, el trabajo que se ha llevado a cabo hasta la fecha es verdaderamente esperanzador. Mientras, quedaron tan impresionados que se ha aplicado el programa en todo el estado de Iowa.

SUPERAR LOS PREJUICIOS

Cuesta mucho hablar de los prejuicios, porque tendemos a pensar que son algo que otros (en concreto, las malas personas) albergan en el corazón y en la mente. La triste verdad es que todos los albergamos. La buena noticia es que la ACT nos ofrece una manera nueva y potente de combatir esta plaga social tan arraigada.

Los prejuicios son, en parte, consecuencia del aprendizaje cultural, de nuestros padres, nuestras escuelas y los omnipresentes mensajes y representaciones prejuiciosas en los medios de comunicación. Sin embargo, los prejuicios arraigan en nosotros con

tanta facilidad debido a nuestra herencia evolutiva. Los seres humanos evolucionaron en grupos pequeños que formaron identidades sociales muy potentes. Por desgracia, y a pesar de lo beneficiosa que esa identificación era para los vínculos y la cooperación en el seno del grupo, también condujo a la competencia con otros grupos pequeños. Nos separamos en «endogrupos» y «exogrupos» y, a medida que desarrollamos culturas diferenciadas, tejimos historias acerca de los exogrupos para reforzar la idea de que eran «los otros».

Hace mucho que no vivimos en pequeños grupos tribales reunidos alrededor de hogueras en sabanas abiertas, esperando ser atacados inminentemente por otros grupos competitivos. Sin embargo, nuestra mente sigue pensando en términos de «nosotros contra ellos». Los investigadores han demostrado lo fuerte que es este impulso separando a personas en dos grupos tras lanzar una moneda. Aunque los participantes sabían que el reparto había sido aleatorio, muy pronto empezaron a considerar que su grupo era mejor que el otro.

El instinto de diferenciar entre «nosotros» y «ellos» está terriblemente pasado de moda. Todos somos un mismo pueblo, y no hablo solo desde un punto de vista moral. La investigación genética ha demostrado lo profunda y completamente igual que es la biología de todos los seres humanos. Piénselo así: todos tuvimos los mismos progenitores no hace tanto tiempo. Ojalá saberlo bastara para que dejásemos de separarnos los unos de los otros; lamentablemente, la investigación ha demostrado que la tendencia está muy arraigada en nuestro interior.

Muchos sociólogos han afirmado que es inevitable que la diversificación social continuada acabe con los prejuicios, pero el proceso de cambio es más complejo que eso. Y deberíamos saberlo, incluso sin investigación, porque el sesgo de género también está profundamente arraigado en nosotros, y los hombres y las mujeres han mantenido relaciones estrechas desde el principio de la humanidad. De otro modo, no estaríamos aquí.

En 2007, el sociólogo y politólogo de Harvard Robert Putnam publicó un amplio estudio acerca del impacto de la diversidad sobre la vida comunitaria. Llegó a la conclusión de que, cuanto más diversa era una comunidad, mayor era la desconfianza entre sus

miembros, incluso dentro de «sus propios grupos». Menos personas votaban, desempeñaban labores de voluntariado, donaban a una ONG o trabajaban en proyectos comunitarios. En otras palabras, concluyó, a medida que la diversidad aumentaba, las personas se iban alejando de los procesos que contribuyen a la formación de la comunidad. Vivir en un mundo diverso no es suficiente: para poder aprovechar la diversidad y beneficiarnos de ella, también tenemos que vivir en el espacio que abre la flexibilidad mental.

Esto es así porque el problema radica en que los prejuicios están profundamente incrustados en nuestras redes cognitivas. Se han llevado a cabo múltiples y voluminosos estudios acerca del *sesgo implícito*: los estereotipos negativos que mantenemos, pero de los que no somos conscientes. Si preguntásemos a la gente qué piensa acerca de grupos estereotipados, la mayoría daría respuestas que encajan con lo que quiere creer que cree. Los métodos de la RFT proporcionan los mejores test de los que disponemos en la actualidad para evaluar los sesgos implícitos, y los resultados demuestran que la mayoría de las personas albergan estereotipos negativos acerca de quienes, a sus ojos, pertenecen a exogrupos.

Los prejuicios nos influyen con facilidad tanto si nos gusta como si no, por lo que, si queremos combatir el sesgo de un modo más efectivo, tenemos que cambiar el modo en que la mente lo gestiona. Tenemos que crear mentes modernas para el mundo moderno en el que vivimos. Me ha complacido profundamente descubrir que la ACT puede ayudarnos a conseguirlo. Desde que era pequeño, me ha dolido constatar la brutalidad de los prejuicios y el impacto que ejercen sobre todos nosotros, incluido yo mismo. También he aprendido lo profundamente que modelaron el destino de mis antepasados judíos y he visto cómo los han sufrido mis propios hijos.

Supe que acababa de presenciar algo importante un día en que, cuando aún no iba a la escuela, estaba sentado junto a mi madre mirando la televisión, desde cuya pantalla un hombre de aspecto peculiar y bigote pequeño ladraba palabras bruscas e incomprensibles en alemán, que solo se interrumpían para permitir que una multitud a la que no se veía rugiera de admiración. Mi madre se levantó de repente, escupió a la pantalla y salió corriendo del salón.

Entonces, yo aún no sabía que ese hombrecillo de aspecto peculiar había iniciado una guerra brutal que había terminado hacía menos de diez años. Tampoco sabía que mi madre había recibido la orden de su padre, alemán y arrastrado por el fervor hacia la madre patria, de no decirle a nadie que tenía «sangre sucia». Ni siquiera sabía el verdadero nombre de mi madre. En realidad no era Ruth Eileen Dreyer, como siempre había afirmado, sino el revelador Ruth Esther. Pasaron varios años antes de que supiera la verdad y descubriera que la mitad de los hermanos y hermanas de mi abuela habían muerto hacinados en «duchas» cuyo propósito no era limpiarlos, sino limpiar al mundo de ellos.

La primera vez que me topé con el prejuicio descarnado fue con Tom, un amigo de la infancia. Lanzaba constantemente veneno contra «negratas», «sudacas» y «judíos de mierda», algo que había aprendido de su propio padre, que aún era peor que él. Me incomodaba. Una vez, incluso me peleé con él para intentar que parara. Me parecía mal.

En aquella época, solo hubiera podido decir que a mi madre no le caía bien. Sus ofensas no me afectaban personalmente. O eso pensaba yo. Aún no sabía que yo era judío o que me acabaría casando con dos latinas o que adoptaría a una niña afroamericana. No sabía que acabaría conectado directamente con los tres grupos que más le gustaba odiar.

Lo más frustrante de todo era que sus insultos acababan haciendo mella en mi mente a pesar de que yo no los compartía. Lo descubrí al ver cómo mi mente podía saltarse décadas de experiencia familiar y dar voz a un momento cruel cuando éramos niños.

Tom, yo y otro amigo, Joe, habíamos ido en bicicleta a la bolera. Mientras nos preparábamos para jugar, Tom hizo un comentario muy extraño: «Parece que va a llover». Joe y él se miraron y estallaron en carcajadas. No tenía ni la menor idea de lo que estaba pasando. No podíamos ver la calle desde la bolera y el cielo había estado despejado mientras pedaleábamos hacia allí. «Va a lloveeer», repitió Tom en voz alta mientras ambos intentaban contener la risa. Al final, me di cuenta de que un hombre de color venía en nuestra dirección. Una nube oscura se cernía sobre nosotros. Lluvia. ¿Lo pilla?

Me quedé horrorizado y tuve náuseas. Sin embargo, entonces hizo su aparición un pensamiento insidioso: me alegraba de no ser yo el objeto de su burla.

Adelantemos una década. Mi primera esposa, hispana, y nuestra hija afrohispanoamericana de tres años de edad (mi mujer tuvo a Camille antes de que nos casáramos y la adopté más adelante) estábamos en la piscina de un club privado en Salem (Virginia), en verano de 1973. Nuestro anfitrión, que pertenecía al club, ya se había ido a casa y nosotros nos habíamos quedado para nadar un poco más. Poco después de que se fuera, una mujer estirada, con el cabello rubio cardado y uno de esos vestidos de algodón impolutos, se acercó a nosotros. Sonreía, pero se notaba que era forzado. Nos repasó con la mirada varias veces a los tres y, entonces, nos dijo que era la secretaria del club. Y añadió: «Vuestra hija es bastante oscura». Primero pensé que le preocupaba que Camille se quemara con el sol, pero la mueca de su cara, de la que el propio Joker de Batman se hubiera sentido orgulloso, me dio a entender rápidamente lo que estaba sucediendo. Nos estaban echando de la piscina porque teníamos una hija mulata. No éramos bienvenidos allí, o al menos ella no lo era.

No recuerdo haber sentido ira, solo sorpresa y asco, y luego también ansiedad, al darme cuenta de que no podría proteger completamente a mi dulce hija de cosas como esta en el futuro.

Saltemos otros doce años hacia delante. Mi entonces ya adolescente hija estaba vestida de punta en blanco para asistir al baile del instituto, bellísima. Mientras la miro acercarse hacia mí desde el otro lado de la sala y veo su bello rostro oscuro, una voz surge en mi cerebro, una voz molesta y no deseada. «Va a lloveeer.»

Tom estaba en mi cabeza, mofándose y burlándose *de mi propia familia desde mi propia mente*. No importaba que hubiera presenciado y detestado múltiples injusticias raciales, algunas de las cuales me habían afectado directamente. Eso no me iba a librar. La crueldad espontánea de los insultos raciales estaba en *mi interior*.

Justo el año pasado le expliqué a mi hija esta anécdota acerca de la voz de Tom asaltándome desde el interior de mi cabeza. Su respuesta rebosó dulzura y pureza: «Te quiero, papá. Todos llevamos cargas como esa».

Sí, las llevamos.

Todos tenemos incrustados en la mente mensajes culturales prejuiciosos. Quizá hayamos oído un chiste sobre el sida o presenciado un sesgo de género. Los estereotipos étnicos negativos son omnipresentes en los medios de comunicación. Los conocemos por mucho que los detestemos o incluso si somos su blanco. Están en nuestras redes cognitivas. Y eso significa que están perpetuamente preparados para causar problemas en cuanto nos despistamos.

Si somos brutalmente honestos con nosotros mismos, sabemos que el peculiar hombrecillo del bigote habita en nuestro interior en alguna de sus múltiples formas. Habita en todos y cada uno de nosotros. Si mira muy de cerca, lo verá, mirándolo maliciosamente desde el otro lado del espejo. Si conecta con las partes rígidas, defensivas, asustadas, enfadadas y críticas de su corazón, verá que vive allí.

Sin embargo, puede aprender a usar ese reconocimiento y aplicarlo para paliar el *impacto* nocivo de esa parte de usted y, así, reducir ligeramente la probabilidad de que su propio privilegio invisible oculte cómo la transmite a los demás a pesar de sus buenas intenciones. Si aplica los ejercicios de la ACT a un examen de sus propios sesgos implícitos, será más consciente de ellos y estará más preparado para alinear su conducta con sus creencias conscientes. Por el contrario, si intentamos reprimir los pensamientos prejuiciosos, *fomentaremos* el sesgo implícito, porque la conciencia atenta y defusionada contribuye a que los pensamientos prejuiciosos pierdan dominancia. La investigación ha demostrado que también nos ayuda a hacer más y a comprometernos con acciones positivas para combatir los prejuicios.

¿Por qué resulta útil la flexibilidad psicológica, exactamente?

Mi laboratorio lo investigó. Estudiamos las múltiples formas de prejuicio: por el género, contra las personas con sobrepeso, por la orientación sexual, por la etnia y muchas más. Esperábamos encontrar un núcleo común bajo las diferencias superficiales, y la investigación corroboró la hipótesis. Descubrimos que todas las formas de prejuicio pueden explicarse por el *distanciamiento autoritario*. Se trata de alienar al otro debido a la creencia de que somos distintos de algún grupo de «otros» y que, como son distintos a nosotros, suponen una amenaza que debemos controlar. Dicho de

otra manera, los prejuicios tienen que ver con la inflexibilidad interpersonal.

Cuando mi laboratorio estudió qué factores psicológicos llevan a algunas personas a afianzarse más que otras en el distanciamiento autoritario, descubrimos tres características clave: la incapacidad relativa de ponernos en el lugar de los demás, la incapacidad de sentir el dolor de los demás cuando conseguimos ponernos en su lugar y la incapacidad de abrirnos emocionalmente al dolor de los demás cuando conseguimos sentirlo. En otras palabras: evitación de la experiencia. Si estos tres procesos se reorientan en una dirección positiva (la *conexión flexible*), los prejuicios no solo se reducen, sino que el placer que obtenemos de la relación con los demás aumenta.

A partir de estas conclusiones, desarrollamos intervenciones de ACT que han demostrado su capacidad para reducir significativamente los prejuicios en estudios que han investigado sesgos asociados al peso corporal, la orientación sexual, el VIH/sida, los prejuicios raciales y los problemas de salud mental, de abuso de sustancias o de salud física. Hacer algo al respecto en nuestro interior exige siempre que demos un primer paso: mirar y escuchar.

En cierto modo, algunas de las formas de sesgo más costosas y difíciles de eliminar son invisibles, porque se basan en el privilegio. Un hombre puede creer que carece por completo de sesgo de género y, aun así, hablar más que sus compañeras en las reuniones o asumir directamente que merece liderar el grupo sin darse cuenta de que esas conductas son manifestaciones de un sesgo de género. Es muy posible que la persona blanca que afirma honestamente y con cierto orgullo «Yo no pienso en las razas» no sea consciente de que eso refleja privilegio, porque su vecino negro ha de enviar a su hijo adolescente todas las mañanas al mundo sabiendo que tiene muchas más probabilidades de ser arrestado o tiroteado porque es negro y, por lo tanto, *tiene* que pensar en la raza.

Es injusto e irresponsable pedir a quienes soportan el coste del privilegio que hagan todo el esfuerzo necesario para corregirlo, así que el primer paso que debe hacer es ponerse manos a la obra. Puede asumir sin temor a equivocarse que alberga algún tipo de sesgo del que no es consciente en la mayoría, si no en todas, las áreas de su vida (¿por qué iba usted a ser distinto?), así que saber más acerca de los indicadores indirectos del sesgo lo ayudará a

detectarlo en sí mismo (acabo de darle dos ejemplos relacionados con el sesgo de género, por ejemplo). Los indicadores indirectos le permitirán empezar a tomar conciencia de los sesgos en todas sus formas, incluso las que, al principio, parecen invisibles.

Una vez que haya empezado a hacerlo, pida a las personas próximas a usted y que hayan sido objeto de algún sesgo que lo ayuden a detectar sus propias formas invisibles. Por ejemplo, cuando me lanzo a una explicación condescendiente acerca de algo que mi mujer conoce mejor que yo, me mira de un modo muy concreto. No espere que sea agradable. Personalmente, me entran ganas de ponerme una bolsa de papel en la cabeza, porque, a medida que voy encendiendo más luces mentales, descubro más sesgos en mi interior, no menos. Da igual. Es un viaje que merece la pena y me ayuda a emprender acciones para cambiar.

Cuando haya hecho ese trabajo previo, estará preparado para un ejercicio tan sencillo como potente.

1. **Responsabilidad.** Dé un paso atrás y perciba su propia tendencia a juzgar a los demás (o a sí mismo) o a manifestar sesgos basados en el privilegio, y aporte tanta compasión y apertura emocional a esa conciencia como sea capaz. ¿Cuándo se activan pensamientos prejuiciosos o acciones sesgadas como esta? Deje ir la tendencia a dar por buenos los sesgos o a darles aún más importancia evitando ser consciente de ellos o criticándose a sí mismo por albergarlos. Son pensamientos, emociones y hábitos invisibles. Son suyos. No es cuestión de culpa, sino de responsabilidad. Limítese a fijarse en su existencia y aumente deliberadamente la conciencia de la pesada programación cultural que todos llevamos a nuestra espalda.
2. **Conexión.** Póngase deliberadamente en el lugar de las personas a las que su mente juzga y experimente qué se siente al sufrir la estigmatización y la manifestación del sesgo, a veces sin que el otro ni siquiera se dé cuenta del daño que hace. No huya del dolor que le produzca ver ese coste ni se suma en la culpabilidad o la vergüenza. El objetivo es conectar y asumir la responsabilidad. Permita que el dolor de ser juzgado o herido inconscientemente por el otro penetre en usted. Mientras lo hace, oriente la conciencia a reflexionar acerca de cómo

contradice sus valores cuando hace daño a los demás.

3. **Compromiso.** Canalice el malestar de la responsabilidad y el dolor de la conexión, y transfórmelos en motivación para la acción. Comprométase a dar pasos concretos que alivien el impacto de la estigmatización y el prejuicio (también en sus formas invisibles) sobre los demás. Eso podría significar escuchar más, manifestar su oposición ante chistes que trivializan los sesgos, compartir con responsabilidad lo que acaba de aprender acerca de sí mismo, dar un paso atrás para que otros puedan dar un paso adelante, unirse a un grupo de defensa de algún grupo minoritario o entablar amistad con algún miembro de los grupos a los que su mente juzga. Elabore un plan para poner en práctica algunas de las acciones que se le ocurran y sígalo reflexiva y conscientemente, no para eliminar la carga que lleva a sus espaldas, sino para canalizar el dolor que contiene hacia la compasión y los valores humanos.

Puede practicar este ejercicio con regularidad. A medida que debilite el poder de los sesgos implícitos con una conexión flexible, descubrirá que cada vez disfruta más de la compañía de personas de todo tipo, por diferentes a usted que le hayan parecido en un principio.

Lo verdaderamente triste es que si no contribuimos a resolver el problema de los prejuicios, estamos contribuyendo a perpetuarlos. Si no aprendemos a detectar nuestro privilegio invisible o los pensamientos sutilmente prejuiciosos que albergamos, es inevitable que nos convirtamos en cómplices de la estereotipación y la deshumanización de otros basándonos en ellos, sustentando, sin darnos cuenta, el sesgo subyacente y transmitiéndolo a otra generación. Es difícil admitir ante nosotros mismos lo cómplices que hemos sido y es muy difícil reducir el impacto de los sesgos implícitos. Pero, con esfuerzo, podemos conseguirlo.

Sí, mi amada Ruth Esther con su «sangre sucia»; sí, Tom, mi amigo de la infancia derrochador de odio; sí, mi bella hija negra; sí, Steve en el espejo; sí, sí y sí: podemos.

Capítulo 18

LA FLEXIBILIDAD Y EL DESEMPEÑO

El ser humano anhela ser competente por naturaleza. Y menos mal. Desde el mismo instante en que nacemos, tenemos cosas que aprender, montañas que mover, juegos que jugar y carreras que ganar. Las habilidades para la flexibilidad son de gran ayuda en todos estos empeños. En este capítulo, primero hablaré de cómo ayudan en relación con el desempeño entendido de forma general, ya sea en la escuela, en el trabajo, en el arte o en los deportes. Entonces, me centraré específicamente en cómo podemos aplicar las habilidades a la vida profesional, incluyendo cómo pueden convertir a los jefes en líderes y cómo pueden las empresas acceder al poder de la flexibilidad. Para terminar, explicaré cómo podemos usar las habilidades para afrontar problemas que surgen con frecuencia en el entrenamiento deportivo.

Empecemos por la utilidad del trabajo con los valores. Una de las maneras en que el entrenamiento en ACT nos ayuda a mejorar el desempeño en cualquier área es recordándonos que debemos mantener la mirada puesta en los valores mientras perseguimos nuestros objetivos. Cuando se trata de desempeño, esto puede ser muy difícil. Para empezar, estamos sometidos a una intensa presión social para tener éxito. Es muy probable que todos hayamos oído la clásica máxima: «Lo importante no es ganar o perder; lo importante es participar». Y es igualmente probable que todos hayamos alzado la mirada al cielo al oírla. «¿En serio? ¡Dígaselo a mi jefe [o a mi entrenador o a mis padres]!»

Hemos hablado de lo importante que es la motivación intrínseca en una vida basada en valores. El problema a la hora de mantener la motivación intrínseca cuando se trata de desempeño es que nos bombardean con motivadores extrínsecos y que el uso rudimentario o inadecuado de estos puede interferir en el desarrollo de una motivación basada en valores. En la escuela, el sano deseo de obtener buenos resultados se puede transformar en la sensación de que *debemos* obtener un buen resultado o atenernos a las consecuencias. Pronto, evitar las amenazas mentales supera a la motivación intrínsecamente positiva para el aprendizaje. Además,

muchas escuelas someten a los niños a sistemas de evaluación que dejan a un lado las formas más creativas y efectivas del aprendizaje por exploración.

En el trabajo, a muchos de nosotros nos imponen objetivos específicos y nuestro desempeño se mide en evaluaciones anuales asociadas a bonificaciones y a aumentos de sueldo. Con frecuencia, nos incentivan de un modo rudimentario y transaccional, con la zanahoria de la recompensa económica y el palo de las amonestaciones, o incluso el despido. En el deporte profesional, existe el imperativo de complacer a los aficionados, además de la recompensa de los grandes salarios. Incluso en las competiciones deportivas o en los concursos de música, teatro o danza de aficionados, las medallas y los trofeos envían alto y claro el mensaje de que lo importante es ganar.

Las recompensas externas no tienen nada de malo; muy pocos trabajaríamos si no recibiéramos un salario a cambio. El truco está en usar las habilidades para la flexibilidad para enfocar la atención a los beneficios intrínsecos del desempeño y dejar que las recompensas concretas faciliten las acciones basadas en valores, en lugar de sustituirlas.

Empiece reflexionando durante unos momentos sobre el diálogo interno negativo que ha estado manteniendo consigo mismo acerca del problema de desempeño al que se enfrenta en la actualidad. El Dictador puede convertirse en un verdadero demonio en su intento de llevarnos a perseguir los signos externos del éxito. «Si no sacas un sobresaliente en esta asignatura, eres un desastre absoluto.» «Hace tres años que no te ascienden, ¿se puede saber qué te pasa?» Escriba todos los mensajes de este tipo y practique con ellos los ejercicios de defusión. Así le será más fácil detectar cuándo empiezan a atosigarlo y responder con un «Gracias, pero lo tengo controlado». ¿Por qué no los escribe en tarjetas y los lleva encima como una baraja de cartas que pueda tocar cada vez que oiga uno de esos pensamientos en su cabeza? Cada vez le será más fácil detectarlos sin mostrar el más mínimo interés por ellos.

Querer tener éxito no tiene nada de malo, siempre que las metas que persiga estén alineadas con los valores que ha elegido y no al servicio de la evitación de miedos y dudas. Trabajar los valores y el yo le será de gran utilidad para mantenerse centrado en

las recompensas intrínsecas del logro. Reflexionar acerca de cómo su esfuerzo lo aproxima a sus aspiraciones en la vida puede ayudarlo a ajustar el rumbo, si le parece necesario. Quizá debería salir del trabajo antes para pasar más tiempo con sus seres queridos o seguir otras pasiones. O quizá ha permitido que alcanzar un hito en un deporte anule la alegría que siente al jugar y al mejorar sus habilidades.

Sea cual sea la dificultad asociada al desempeño a la que se esté enfrentando ahora, escriba los valores que satisface con su dedicación a ella. Si todo va bien, descubrirá que algunos de ellos son verdaderamente importantes para usted, como mantener a su familia y llevar alegría a los demás. Sin embargo, es posible que también se dé cuenta de que otros tienen que ver fundamentalmente con la conformidad social y con construir una imagen de sí mismo —por ejemplo, impresionar a sus colegas o ganar tanto dinero que los demás deban tratarle con deferencia—. Use el juego de ejercicios que haya seleccionado para explorar si su historia personal está demasiado ligada a indicadores externos de logro.

Las habilidades para la flexibilidad también lo ayudarán a afrontar el estrés emocional asociado al desempeño, como la ansiedad, el miedo al fracaso (o al éxito) y el dolor de la decepción o la vergüenza que acompañan a los inevitables desengaños. También está el aguijonazo de la autocrítica cuando cometemos errores, el dolor por las críticas de un profesor o de un jefe, la ira por los obstáculos que encuentra en el camino, como el papeleo innecesario, y el estrés de estar sometido a exámenes constantes en la facultad o de soportar una carga de trabajo excesiva.

Practique los ejercicios de aceptación para superar estas dificultades emocionales. Puede aplicar sistemáticamente todos los ejercicios de aceptación de su juego de herramientas. Por ejemplo, elija un área o una situación de desempeño concreta que le cause dificultades y escriba las emociones difíciles que le suscita. A continuación, practique con ellas los ejercicios «Diga que sí» y de afecto que le he presentado en el Capítulo 11.

En momentos de crisis, cuando las emociones y los pensamientos se activen con fuerza, apele a los ejercicios de defusión. Los ejercicios de presencia también le resultarán útiles y

le ayudarán a redirigir la atención de la batalla interna a la tarea que tiene entre manos. Si puede tener unos momentos de intimidad, haga la meditación sencilla del Capítulo 12. En cualquier situación, también puede practicar rápidamente el ejercicio del mismo capítulo que le pide que centre la atención en la planta de los pies. Si practica con regularidad este y otros ejercicios de presencia, se dará cuenta de que puede apelar a ellos incluso en los momentos de mayor intensidad.

Los ejercicios de presencia y de defusión también resultan útiles con uno de los efectos más perniciosos de la preocupación por el desempeño: quedarse en blanco. Es muy habitual en el mundo de los deportes. La preocupación por cómo lo estamos haciendo nos distrae tanto que fallamos un lanzamiento sencillo o apartamos la mirada de la pelota. También nos pasa en la escuela y en el trabajo; por ejemplo, cuando tenemos que hacer un examen que nos preocupa o hacer una presentación. Si esto es un problema para usted, apele a sus ejercicios preferidos de defusión y de presencia cuando sienta que le asaltan los nervios y, con el tiempo, cada vez le será más fácil devolver la atención a lo que sucede en el momento presente.

El mensaje de la ACT acerca del desempeño puede resumirse en una sola frase: el desempeño de alto nivel no se alcanza gracias al miedo, a la crítica o a la evitación, sino con atención consciente, compromiso y amor.

ABORDAR LA PROCRASTINACIÓN

La procrastinación es uno de los impedimentos más habituales para el desempeño. Es una forma de evitación emocional y, por ello, las habilidades de la ACT pueden ayudarnos a contrarrestarla. La investigación en ACT ha demostrado que la inflexibilidad psicológica es un predictor de la procrastinación. Demorar una tarea reduce temporalmente el estrés y la ansiedad que nos produce, pero esa recompensa pequeña e inmediata puede dar lugar a grandes fallos en el desempeño. Aunque sea capaz de hacer un buen trabajo cuando por fin se pone manos a la obra, labrarse la reputación de procrastinador puede dificultar su progreso, sobre todo en el trabajo.

La ACT ha desarrollado programas específicos para combatir la procrastinación. Enseñan a los participantes a seguir tres pasos cuando se dan cuenta de que están postergando una tarea: 1) insertar una pausa consciente y reconocer los pensamientos y las emociones actuales; 2) aceptar y defusionar; y 3) elegir actuar de acuerdo con los valores personales.

Si quiere probar esta estrategia, durante la próxima semana, cada vez que se dé cuenta de que está postergando una tarea, practique inmediatamente uno o dos ejercicios de presencia durante unos minutos. Es como soltar un ancla de atención en el cuerpo. Una buena estrategia consiste en imaginar que toca con los dedos lo que le motiva a procrastinar y observar las sensaciones que surgen en su cuerpo. A medida que las identifique, inspire profundamente en dirección a ellas, como si quisiera integrarlas conscientemente. Por ejemplo, si siente tensión en el abdomen, dirija la respiración allí. Entonces, repita lo mismo durante unos treinta segundos con cada una de las emociones o pensamientos de los que tome conciencia.

Si aparecen emociones o pensamientos negativos, aplique ejercicios de defusión y de aceptación para observarlos.

A continuación, reflexione acerca de cuál de sus valores estará poniendo en práctica al llevar a cabo la tarea. Y también acerca de lo siguiente: ¿qué precio está pagando por no vivir alineado con ese valor?

Para terminar, con esa inspiración para liberarse de la procrastinación, formule un pequeño grupo de ejercicios SMART que lo ayuden a ponerse en marcha. Empiece por una conducta, por pequeña que sea.

EL APRENDIZAJE Y LA CREATIVIDAD

Hay un tipo especial de flexibilidad, la *flexibilidad cognitiva*, de la que hemos hablado en el Capítulo 9, que es una herramienta especialmente útil a la hora de mejorar el desempeño. Antes, al hablar de ella nos hemos centrado en no quedar esclavizados por las normas perjudiciales que el Dictador quiere imponernos. Ahora quiero insistir en que la flexibilidad cognitiva es una herramienta magnífica para el aprendizaje y la creatividad, dos elementos

fundamentales del desempeño. Los resultados obtenidos en la investigación sobre la flexibilidad cognitiva son tan sorprendentes que merecen que les dediquemos una especial atención.

La capacidad de tener en cuenta múltiples alternativas para abordar una dificultad y tenerlas todas presentes simultáneamente mientras probamos la una y la otra mejora significativamente el desempeño en cualquier empresa. La capacidad para resolver problemas es más creativa cuando podemos dejar que las ideas reboten las unas con las otras, aunque en ocasiones sean contradictorias, y damos margen a posibilidades inesperadas o incluso aparentemente absurdas. Es lo que en la investigación sobre creatividad se conoce como «pensamiento lateral» y los estudios han demostrado que muchas de las innovaciones más importantes han sido posibles gracias a él, porque permite establecer conexiones novedosas. ¿Por qué un teléfono ha de ser solo un teléfono? ¿Por qué no puede ser también un reproductor de música? Mejor aún, ¿por qué no puede ser también un ordenador?

Los investigadores en ACT y RFT han desarrollado programas de formación para mejorar la flexibilidad cognitiva a partir de la velocidad, la precisión y la sensibilidad al contexto de los marcos relacionales, y han obtenido resultados asombrosos en los test con los que han evaluado los efectos sobre la resolución intelectual de problemas. Varios estudios han demostrado que esta habilidad cognitiva se correlaciona significativamente con las puntuaciones de coeficiente intelectual (CI) tradicional. Y, lo que es aún más emocionante, también se ha concluido que *entrenar* la flexibilidad cognitiva hasta que las relaciones son fluidas puede aumentar significativamente las puntuaciones del CI. Algunos estudios han mostrado un aumento de entre nueve y veintidós puntos en niños a lo largo de varios meses; es un incremento muy superior al que suelen conseguir los programas de entrenamiento del CI. Aún no se han publicado estudios que hayan investigado qué sucede con los adultos en relación con el CI. De todos modos, un pequeño estudio aleatorizado sobre sujetos de edad avanzada (la edad promedio era de setenta y ocho años) con alzhéimer entre leve y moderado obtuvo resultados alentadores con el entrenamiento en flexibilidad cognitiva basado en la RFT. El grupo de control recibió únicamente los fármacos que suelen prescribirse para la enfermedad de

Alzheimer y presentó un deterioro leve durante los tres meses de duración del estudio (como es de esperar, dado que el alzhéimer es una enfermedad degenerativa). Además de la medicación, el grupo experimental recibió una hora semanal de entrenamiento en flexibilidad cognitiva basada en los marcos relacionales. Su función cognitiva mejoró moderadamente, con una diferencia estadísticamente significativa. Aún no sabemos qué sucedería con un entrenamiento más prolongado; tendremos que esperar a que se lleven a cabo más investigaciones al respecto.

En el Capítulo 10 he presentado algunos ejercicios de toma de perspectiva que piden que responda a preguntas como: «Yo tengo una taza y usted tiene un lápiz; si yo fuera usted y usted fuera yo, ¿qué tendría usted?» o algo más complicadas: «Ahora tengo una taza y usted tiene un lápiz; pero, ayer, yo tenía un libro, y usted, un teléfono; si hoy fuera ayer y yo fuera usted y usted fuera yo, ¿qué tendría usted hoy?». Estas preguntas exigen flexibilidad cognitiva. Para responderlas, hay que usar las relaciones de toma de perspectiva temporal y personal de maneras inusuales. El entrenamiento en flexibilidad cognitiva usa muchos de estos ejercicios, pero en un abanico de relaciones mucho más amplio y con el objetivo de aumentar la velocidad sin renunciar a la precisión. He jugado a este tipo de juegos durante horas con mis hijos, sobre todo durante los desplazamientos en automóvil, y he visto lo potentes que son los resultados.

¿Cuán rápidamente puede responder a la pregunta siguiente?

Si dentro es fuera, arriba es abajo, lo bonito es feo y pongo un bonito conejo dentro de una caja y cierro la tapa, ¿qué veré?

¡Rápido! ¡Responda! ¡Ya!

Hace unos años, les formulé exactamente esa misma pregunta a unos doscientos psicólogos en un taller de RFT. Mi hija Esther, que entonces tenía seis años, estaba sentada en primera fila. Tras tres o cuatro segundos de silencio incómodo mientras los sesudos académicos que llenaban la sala sudaban tinta intentando dar con la respuesta adecuada, dije: «¿Essie?». Respondió inmediatamente y con cierto desdén (como si se tratara de una pregunta demasiado fácil para dignarse a contestarla): «Verás un conejo feo encima de la caja».

Exacto.

Esther había adquirido gran habilidad con este tipo de pensamiento gracias a nuestras prácticas en el automóvil. Llevábamos años distrayéndonos en el coche con juegos cognitivos que me inventaba sobre la marcha y que exigían una enmarcación relacional rápida, precisa y flexible para acertar la respuesta. Cuando creció, empezamos a turnarnos y a idear juegos para retar al otro a responder con rapidez (más de una vez consiguió dejarme sin palabras). Cuando entendemos el principio, podemos idear un buen acertijo en menos de un minuto. Pruébelo cuando lleve a niños como pasajeros (aunque yo también juego con adultos). Va así:

En el coche

Pregunta (P.). *[Al llegar a un semáforo en rojo]*: Si el rojo fuera verde y el verde fuera rojo, ¿qué debería hacer ahora?

Respuesta (R.): Avanzar

P.: Si yo fuera tú y tú fueras yo, ¿quién estaría conduciendo?

R. *[Respuesta del niño]*: Yo.

P.: Si ondulado equivale a lleno de baches y liso fuera lo contrario, ¿qué camino elegirías? ¿Liso u ondulado?

R.: Liso.

P. *[Al llegar a un semáforo en verde]:* Si el rojo fuera verde y el verde fuera rojo, y delante fuera detrás y detrás fuera delante, ¿qué debería hacer ahora?

R.: Avanzar. El semáforo en rojo está detrás de ti.

A continuación encontrará más ejercicios que puede practicar para aumentar su flexibilidad cognitiva y empezar a ver opciones útiles que, de otro modo, podría haber pasado por alto.

Usos para un objeto

Fíjese en un objeto..., por ejemplo, en un vaso de papel. Diga rápidamente todas las cosas que podría hacer con él. Concédase treinta segundos y tome nota de cuantas ideas se le ocurran, y de la cantidad de categorías y funciones distintas (por ejemplo, si dice que podría usarlo para guardar bisutería o para confeccionar un protector de oído o hacer una nariz de payaso, son tres ideas y dos funciones distintas).

Día del revés

Escriba varias frases que expresen alguna de sus opiniones, pero use palabras opuestas a lo que piensa en realidad. Por ejemplo, si afirma que ama la naturaleza y que deberíamos protegerla, podría escribir: «Detesto las cosas artificiales y no deberían echar a perder la naturaleza».

Transforme los pensamientos en metáforas

Céntrese en un pensamiento negativo que tenga acerca de un problema de desempeño y conciba una manera metafórica de expresarlo que revele su negatividad y que sugiera otras maneras de actuar cuando ese pensamiento vuelva a aparecer. Por ejemplo, si el pensamiento es una versión escapista de «Tendría que rendirme», podría transformarlo en «Tendría que rendirme... como una persona que duerme en el sofá». Si se trata de un pensamiento derrotista que lleva a la adicción al trabajo, como «Debería trabajar más y olvidarme de lo cansado que estoy», podría cambiarlo por «Debería trabajar más y olvidarme de lo cansado que estoy..., como un picapedrero agotado que cobra lo mismo por mucha piedra que pique». A continuación, transforme la metáfora en una manera positiva de abordar el problema.

Por ejemplo: «¿Y si me levanto del sofá, me desperezo y me pongo en marcha?» o «¿Y si suelto el pico, me olvido de las piedras por un día, me voy a casa y paso algo de tiempo con mis hijos?».

GESTIONAR LAS LIMITACIONES EN EL TRABAJO

Si duerme ocho horas diarias (espero que sea así), cada año dispone de 5.840 horas de vigilia que gastar. Si trabaja a jornada completa, es muy probable que consuma más de una tercera parte de todo ese tiempo trabajando. Eso sin contar que, quizá, se lleve trabajo a casa.

Para demasiados de nosotros, ese tiempo es mucho menos satisfactorio de lo que debería ser, si es que no nos resulta desalentador o incluso un tormento psicológico. En parte, se debe a las presiones y los temores internos que nos infligimos a nosotros

mismos. Las encuestas Gallup demuestran que la mayoría de las personas no están comprometidas con su trabajo o sufren a las órdenes de jefes malos que son líderes ineficaces.

El problema es que, por mucha razón que tengamos acerca de todo lo que va mal en la oficina, normalmente podemos hacer muy poco para cambiar el modo en que los jefes nos lideran o para mejorar los procesos burocráticos que tanto nos frustran. La mayoría de los lugares de trabajo son entornos fundamentalmente rígidos, repletos de normas y limitaciones acerca de cómo debemos trabajar. Por suerte, sí podemos hacer mucho acerca de cómo respondemos a las adversidades en la vida laboral. En la introducción de esta tercera parte he presentado una breve descripción de cómo podemos aplicar las habilidades para ser más felices y sentirnos más satisfechos en el trabajo.

A continuación, encontrará otros métodos adicionales para hacer virar la energía en el interior de nuestra frustración por lo que no podemos cambiar en el trabajo y reorientarla hacia las cosas que *sí* podemos hacer.

Esculpir el trabajo con los valores personales

Los expertos en orientación profesional Timothy Butler y James Waldroop acuñaron la expresión «esculpir el trabajo», que significa encontrar la manera de adaptar el trabajo a nuestros intereses y habilidades, de modo que nos resulte más satisfactorio. Aunque en ocasiones eso puede exigir dar el gran paso de cambiar de trabajo o de profesión, algo con lo que las habilidades para la flexibilidad también pueden ayudarnos, a veces basta con llevar a cabo cambios más pequeños que pueden ofrecer grandes beneficios.

La manera más sencilla consiste en volver a examinar el trabajo y conectar con lo satisfactorios que son algunos de sus aspectos. Con frecuencia, lo que nos irrita del trabajo oculta la satisfacción que podría producirnos. Podemos reorientar la atención de forma consciente. También podemos encontrar el modo de dedicar más tiempo a las tareas que más nos satisfacen. En ocasiones, basta con que examinemos de cerca cómo invertimos el tiempo y encontremos el modo de ser más eficientes en algunas tareas y liberar así tiempo para las que preferimos. Es posible que también debamos dar el

paso, más importante, de hablar con nuestro jefe acerca de nuestro interés por asumir responsabilidades distintas. Para ello, nos resultará útil aplicar el aprendizaje que hemos adquirido en relación con la acción comprometida. Al igual que deberíamos diseñar objetivos SMART (específicos, cuantificables, asequibles, orientados a los resultados y limitados en el tiempo) en el resto de las áreas de nuestra vida, lo que pidamos en relación con la modificación de nuestras tareas también ha de ser SMART. Y no solo para nosotros, sino también para la organización.

Y ahora es cuando presentaré mi ruego a los jefes y a los ejecutivos corporativos que puedan estar leyendo estas líneas. Serán mejores líderes si ofrecen a sus subordinados este margen para esculpir el trabajo y modelan la flexibilidad de otras maneras, para promoverla en ellos también. Si siente cierto escepticismo en cuanto a los beneficios, permítame que comparta con usted los resultados del primer gran estudio que analizó la relación entre la flexibilidad psicológica y el desempeño en el trabajo. Lo llevó a cabo un equipo dirigido por el psicólogo Frank Bond. Evaluaron con cuestionarios y en dos ocasiones, con un año de separación entre ellas, el grado de control sobre el trabajo que cuatrocientos trabajadores percibían tener, además de su flexibilidad psicológica y su salud mental. Durante ese año, el ordenador que usaba cada trabajador registró automáticamente todos los errores cometidos.

Los trabajadores con menos control percibido sobre su trabajo cometieron más errores cada hora y tuvieron peor salud mental a lo largo del año. Lo mismo sucedía con los trabajadores inflexibles. Los trabajadores que obtuvieron los mejores resultados fueron los que sentían que tenían un entorno laboral flexible *y* un nivel elevado de flexibilidad psicológica. Varios estudios posteriores han confirmado esos resultados.

Conclusión: la flexibilidad es buena para el negocio. Tanto los empleados que quieren mejorar su desempeño como los jefes y los líderes corporativos que quieran ayudar a sus empleados a lograrlo deberían tener muy presente la siguiente fórmula: trabajadores flexibles + entorno de trabajo flexible = éxito.

¿Cuál es la mejor manera de promover la flexibilidad en un equipo? Modelarla. La investigación ha demostrado que los líderes que gestionan con flexibilidad psicológica ayudan a sus empleados a

desarrollar sus propias habilidades para la flexibilidad. ¿Qué significa eso? Significa ayudar a los trabajadores a satisfacer sus anhelos básicos de competencia, propósito elegido y pertenencia en el trabajo. Inspirarlos a trabajar por algo más que el beneficio propio a corto plazo: instaurar una misión, visión e identidad de grupo que estimule a los trabajadores a comprometerse y a colaborar más. Atender las necesidades emocionales de los miembros del equipo y darles *feedback* meditado y los recursos que necesiten para prosperar. Hablar abiertamente con ellos de las dificultades a las que se enfrenta el equipo e incluso de los errores que han cometido ellos mismos, porque así capacitarán al grupo con información vital que les permitirá ser más útiles a la hora de concebir soluciones y construirán confianza. Cuando los líderes usan recompensas individuales como incentivos, se aseguran de que no sean una transacción rudimentaria, sino una expresión de aprecio auténtico como parte de un compromiso a largo plazo.

Siga aprendiendo

Una de las primeras causas de insatisfacción en el trabajo es la sensación de estar atrapado en las mismas rutinas de siempre. La sensación de no aprender, de no crecer. Todos podemos tomar la iniciativa de aprender habilidades nuevas. Aunque al principio pueda parecer una idea abrumadora, podemos usar las habilidades para la flexibilidad para comprometernos a llevarla a cabo. Y tiene a su alcance una verdadera plétora de cursos y de programas de formación en línea.

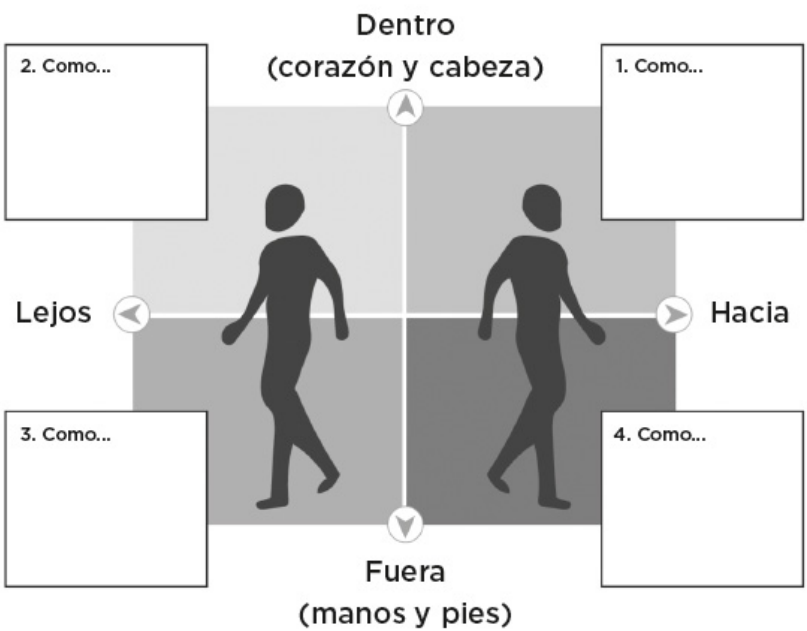
La adquisición proactiva de habilidades también lo ayudará a mitigar la ansiedad acerca del futuro de su trabajo, algo muy habitual en los tiempos que corren. Los especialistas en el futuro del trabajo han advertido de que los automatismos ocuparán el lugar de muchos empleados y que aprender a trabajar con las nuevas tecnologías, como la inteligencia artificial o el aprendizaje automatizado, o cómo hacer la transición de un empleo en un despacho o en una fábrica a un empleo en servicios humanos, son algunas de las maneras de «garantizar el futuro» de la carrera profesional. Aplicar las habilidades para la flexibilidad a la formación continuada es una manera fantástica de prepararse para

el nuevo mundo laboral que se abre ante nosotros.

Consultar la matriz

Muchas veces nos es imposible «robar» demasiado tiempo en el trabajo para practicar las habilidades para la flexibilidad, por lo que tenemos que ser muy rápidos. La comunidad ACT ha desarrollado varias herramientas mentales que podemos usar para recordar casi al instante lo que hemos aprendido con la ACT. Una de mis preferidas, y que uso con éxito en entornos corporativos, es la matriz, que inicialmente desarrolló Kevin Polk. El corazón y la cabeza de las siluetas de los caminantes de la página siguiente representan sus pensamientos y sus emociones, que nadie puede ver, y las manos y los pies representan las acciones manifiestas.

Primero, escriba las respuestas a las cuatro preguntas siguientes e incluya versiones cortas de estas en los cuadrantes de la figura de la matriz, empezando por el cuadrante superior derecho y avanzando en sentido contrario a las agujas del reloj.



Estas son las preguntas:

1. En el área laboral, ¿cuáles son las cosas de su interior hacia las que más querría caminar? Me refiero a aspectos como la alegría que siente al ayudar a sus clientes y ser amable con sus compañeros de trabajo, a la satisfacción de ser honesto y genuino, a la idea de que está marcando una diferencia positiva en el mundo.
2. ¿Cuáles son las cosas que, en su interior, más lo empujan en dirección contraria en el trabajo? Me refiero a aspectos como el resentimiento por no sentirse valorado, el miedo a quedar como un idiota, la incertidumbre acerca de sus propias habilidades...
3. Cuando se aleja de las cosas hacia las que querría caminar, ¿qué hace? Me refiero a aspectos como permanecer en silencio en las reuniones, cotillear o evitar responsabilidades deliberadamente.
4. Cuando avanza en la dirección que ha elegido, ¿qué hace? Me refiero a aspectos como prepararse las reuniones, hacer sugerencias y escuchar activamente las ideas de otros.
5. El último paso no es una pregunta. Mire la matriz en el punto de intersección de las dos líneas y observe quién se fija en lo que ha escrito. Piense en esa relación como en la unión de su yo trascendente observador y el «ahora» de esos empujones que lo acercan y lo alejan. Recuerde que puede elegir en qué dirección caminar.

Una vez que haya completado la matriz, reléala con frecuencia hasta que quede sólidamente fijada en su memoria. Entonces, en los momentos más difíciles en el trabajo, cuando quiera apelar a sus habilidades, recuérdela y avance mentalmente por los cuadrantes, actualícelos con los pequeños cambios necesarios para adaptarlos a la situación del momento. Observe quién se está fijando y vea si en el recorrido por la matriz ha encontrado apoyo y orientación.

EL DESEMPEÑO DEPORTIVO

Todo el que haya practicado algún deporte sabe que la voz del

Dictador entorpece el desempeño deportivo, porque nos quedamos atrapados en pensamientos acerca de lo que deberíamos hacer. La flexibilidad psicológica nos ayuda a acallar todos esos mensajes para que podamos centrar la atención donde debe estar: en el juego. Esta manera de hacer no solo reduce la ansiedad en los atletas, sino que promueve una mejora del desempeño superior a la que consiguen intervenciones de la psicología del deporte tradicional, como el entrenamiento en el establecimiento de objetivos, técnicas de relajación, técnicas de mejora de la atención y gestión de la ansiedad.

La investigación ha demostrado que la ACT ayuda no solo en los deportes físicos, sino en otros tipos de competición deportiva o de situaciones competitivas. Por ejemplo, ajedrecistas con visibilidad internacional mejoraron su clasificación después de ensayos aleatorizados que estudiaron el efecto del entrenamiento en ACT. Al parecer, el beneficio se deriva de la reducción del impacto emocional negativo de los errores y de las jugadas impulsivas. Del mismo modo, músicos, actores y otros artistas han usado la ACT para abordar la ansiedad de desempeño cuando esta interfiere con su arte.

La ACT ayuda a corregir gran cantidad de los consejos muy desencaminados que reciben los atletas, a veces incluso por parte de entrenadores o asesores. Por ejemplo, es habitual que se enseñe a los atletas a hacer un entrenamiento mental que consiste en visualizar los movimientos de sus competidores para poder planear cómo contrarrestarlos. Sin embargo, es muy posible que el competidor no haga lo que hemos imaginado. Los ejercicios de presencia son una preparación mental mucho más efectiva, porque desarrollan la capacidad de observación de lo que el competidor está haciendo de verdad en el momento del juego.

Del mismo modo, se suele enseñar a los atletas a distraerse del dolor y a pensar en algo agradable o a centrarse en sus movimientos. Ambos consejos tienen límites notables. Una alumna mía, Emily Leeming, estudió hace poco a atletas de CrossFit de competición como parte de su tesis. CrossFit es un programa de movimientos funcionales y de alta intensidad que cambian constantemente. Es como un campo de entrenamiento militar para atletas olímpicos que se estuvieran preparando para varias

modalidades deportivas a la vez. En el plano competitivo, estos atletas hacen un ejercicio tan intenso que casi sudan sangre. Emily les pidió que sostuvieran una pesa de un kilogramo en un ángulo de noventa grados respecto al cuerpo hasta que ya no pudieran más (es cuestión de unos minutos: pruébelo, sostenga así un paquete de legumbres de un kilogramo y vea lo que sucede). En un grupo dio la instrucción de que se fijaran en la forma y en mantener el brazo a noventa grados respecto al cuerpo, en otro les dijo que pensaran en algo agradable para distraerse de las sensaciones molestas y en un tercer grupo les dijo que debían centrarse en la aceptación de la incomodidad. Incluso en estos atletas de élite, la aceptación aumentó significativamente su capacidad para perseverar (hasta casi un 25% en algunas comparaciones), mientras que las otras dos estrategias no lograron ninguna ventaja. Es importante que los atletas sean conscientes del grado de dolor que sienten para que puedan responder de un modo bien calibrado. De otra manera, corren el riesgo de lesionarse. Los procesos de flexibilidad facilitan esta apertura. La investigación también ha demostrado que, cuando un atleta se lesiona, es mucho más probable que logre una rehabilitación completa si tiene flexibilidad psicológica. Al parecer, esto se debe a una mejor adhesión al programa de rehabilitación.

Si quiere aplicar las habilidades de la ACT a su desempeño deportivo, un buen lugar por donde empezar son los ejercicios que le resulten más difíciles, aburridos o dolorosos. Avance por las distintas habilidades para la flexibilidad mientras los practica, quizá una habilidad por día de ejercicio, por ejemplo:

- **El día de la defusión.** Mientras entrena, esté atento a qué pensamientos interfieren en su compromiso con el ejercicio, como «Esta máquina me está matando» o «No soporto las sentadillas», y aplíqueles sus ejercicios de defusión preferidos.
- **El día de la aceptación.** Cuando experimente sensaciones difíciles que sabe que no son peligrosas pero que lo instan a detenerse, dirija la atención a la sensación y dígase: «Estoy dispuesto a sentirlo, está bien». Imagine que ha creado la sensación a propósito, que es una manera de salir de la postura defensiva y de convertirse en el autor de su propia experiencia.
- **El día del ahora.** Practique la flexibilidad atencional mientras entrena y vea si puede percibir qué estrategias de atención lo

capacitan más para el ejercicio físico. Por ejemplo, si practica el ciclismo, centre la atención en todas las sensaciones del cuerpo y luego oriéntela al paisaje que lo rodea. Ahora devuélvala al cuerpo y céntrese en la sensación de empujar los pedales y luego en la respiración. Intente prestar atención a las cosas en las que no se suele fijar mientras hace ejercicio, como los sonidos del gimnasio o cómo el viento le seca el sudor sobre la piel.

- **El día de la perspectiva.** Cuando empiece a sentir malestar o a aburrirse, pregúntese: «¿Qué me diría a mí mismo si estuviera en el otro extremo de la sala? ¿Qué consejo me daría a mí mismo desde un futuro lejano y más sabio?».
- **El día de los valores.** Piense en las cualidades que más quiere demostrar en el modo en que aborda el ejercicio físico. Por ejemplo, quizá quiera ser amable con el resto de las personas en el gimnasio en lugar de aislarse y centrarse solo en sí mismo. O quizá quiera manifestar su agradecimiento al monitor. Encuentre el modo de actuar en consecuencia.
- **El día del compromiso.** Intente modificar su rutina diaria de algún modo que mejore el entrenamiento, por ejemplo, añada unas cuantas más de sus odiadas sentadillas o use una de las máquinas que ha estado evitando.

El desempeño en el deporte viene acompañado, inevitablemente, de algo de dolor y de algún fracaso. Sin embargo, del mismo modo que desarrollar la flexibilidad física lo ayuda a optimizar el desempeño al tiempo que reduce el dolor físico, cultivar la flexibilidad psicológica lo ayudará a conseguir lo mismo.

Capítulo 19

CULTIVAR EL BIENESTAR ESPIRITUAL

El bienestar espiritual es un elemento muy importante de la salud física y mental, como demuestra la amplia literatura de investigación que existe al respecto. Y esto es cierto tanto si somos religiosos y creemos en Dios como si no. Aunque, durante la mayor parte de la historia registrada, la espiritualidad se ha promovido fundamentalmente a través de tradiciones y prácticas religiosas como la oración y la contemplación de las escrituras, en los últimos tiempos se ha alentado el cultivo de la espiritualidad mediante métodos como el yoga o la meditación con *mindfulness*, que han formado parte de tradiciones religiosas pero que se pueden incluir en prácticas seglares. Sea como sea que quiera cultivar su bienestar espiritual, las habilidades de la ACT lo ayudarán en el empeño. Una breve reflexión acerca de la naturaleza del bienestar espiritual aclarará por qué. Al final de este capítulo abordaré la compatibilidad de la ACT con todas las tradiciones espirituales y cómo puede mejorar el compromiso con prácticas religiosas.

Aunque no existe una definición universalmente aceptada de qué constituye el bienestar espiritual, varias fuentes lo describen con estas características fundamentales: la sensación de paz mental y de estar en armonía con uno mismo y con los demás, una conexión profunda con los demás, compasión hacia uno mismo y los demás, la sensación de que hay algo en la vida que trasciende los límites del mundo material y los confines del yo, la sensación de vivir con sentido y propósito, ser capaz de confiar en uno mismo, la reverencia por la vida, y tener fe o esperanza en la vida. La siguiente afirmación del National Wellness Institute resulta muy útil, porque sintetiza la búsqueda de bienestar espiritual como «la búsqueda de sentido y de propósito en la existencia humana, que nos lleva a buscar un estado de armonía con uno mismo y con los demás al tiempo que nos esforzamos en equilibrar nuestras necesidades internas con las del resto del mundo». Es evidente que estas cualidades de vida están en sintonía con el propósito de la ACT.

La defusión ayuda a desarrollar paz mental y un punto de vista

esperanzado porque nos libera de la negatividad. También nos ayuda a mantener la atención en el exterior y a ayudar a los demás a satisfacer sus necesidades en lugar de rumiar internamente sobre nuestras propias necesidades y problemas. La aceptación nos ayuda a soltar la ira y el resentimiento, que van en contra de la compasión y de la confianza. También es muy útil cuando debemos enfrentarnos a dificultades importantes, como el diagnóstico de una enfermedad, un despido o una ruptura matrimonial, que pueden hacer que nuestra fe en la vida se tambalee. El trabajo con los valores nos ayuda a centrarnos en lo que nos da sentido y propósito, y la acción nos ayuda a comprometernos con un programa regular de actividades que promuevan el bienestar espiritual. Además de las actividades que nos conectan a los demás y construyen comunidad, como apuntarnos a esa labor de voluntariado que tenemos en la cabeza desde hace tanto tiempo, también habría que incluir actividades orientadas hacia el interior, como la oración o la meditación.

Lo que me lleva a las habilidades de presencia y del yo. Contribuyen al bienestar espiritual de un modo clave pero más difícil de apreciar, por lo que aquí me centraré en ellas. Ayudan a desarrollar lo que yo llamo una «conexión deliberada con la trascendencia».

En muchos casos, la creencia en una dimensión espiritual se consolida después de haber vivido una intensa experiencia de trascendencia en la vida cotidiana. Se ha descrito como una profunda sensación de ausencia de límites, de unidad con una esfera de la vida más allá de los límites físicos del espacio y del tiempo, y de estar más allá del yo entendido como una persona individual con atributos concretos. La experiencia acostumbra a implicar un sentido del yo diferente. Puede consistir en la sensación de ser uno con el universo, conocida como «conciencia cósmica». Muchos líderes espirituales y escritores de éxito sobre la espiritualidad, como Eckhart Tolle, han descrito estas experiencias como puntos de inflexión en su vida, tal como han hecho también muchos maestros religiosos a lo largo de los milenios.

Antaño se consideraba que las experiencias de este tipo eran muy poco frecuentes. El psicólogo Richard Bucke, que estudió el fenómeno y publicó el influyente libro *Cosmic Consciousness* en

1901, estimaba que solo una de cada millón de personas las experimentaba. Durante muchos años, esa conjetura fue generalmente aceptada. Sin embargo, hace unas décadas, los investigadores empezaron a descubrir que estas experiencias son, en realidad, mucho más habituales de lo que pensábamos. Los estudios han concluido que entre una tercera y una quinta parte de todos los adultos informan de haberlas vivido. La considerable amplitud de las cifras se debe a que muchas de las personas que tienen estas experiencias se muestran reticentes a hablar de ellas. A algunos les preocupa que los tomen por locos; a otros les cuesta mucho describir la experiencia o sienten que se trata de algo tan especial y personal como el dulce beso de la persona amada, y les parece que casi está mal intentar describirla con palabras.

Personalmente, tengo la seguridad de que las experiencias de este tipo abundan, en parte porque yo mismo viví una la noche sobre la alfombra en la que hice mis primeros cinco virajes en el abordaje de la ansiedad. Sentí una intensa sensación de trascendencia, como si abandonara mi propio cuerpo y me observara desde fuera, y a partir de ese momento hice cambios que transformaron mi vida y que siguen conmigo casi cuatro décadas después. Me di cuenta de que acababa de vivir una experiencia espiritual en cuanto me levanté de la alfombra, y el primer artículo que escribí cuando empecé a desarrollar la ACT y que se publicó un año después se titulaba «Making sense of spirituality».

A pesar de que son habituales, no son experiencias universales y muy pocas veces se repiten en sus formas más profundas. Uno de mis objetivos en el desarrollo de la ACT ha sido ayudar a las personas a promover una sensación de conexión más duradera con ese lugar de trascendencia. Podemos experimentar pequeñas conexiones con la trascendencia a diario, que nos ofrecen inspiración y guía, del mismo modo que un diminuto rayo de luz en una habitación oscura nos protege de chocar con los muebles. Los ejercicios de presencia y del yo son importantes porque nos ofrecen ese rayito de luz. Permítame que le explique por qué y que le presente algunos ejercicios que me parecen especialmente potentes.

PRACTICAR LA TOMA DE PERSPECTIVA

Recuerde que desarrollamos el sentido del yo cuando aprendemos las tres relaciones de toma de perspectiva: yo-tú, aquí-allí, ahora-entonces. Ya le he presentado varios ejercicios que aumentan nuestra conciencia del yo observador. Le he pedido que se mire desde un futuro más sabio; que cruce mentalmente la estancia y que se mire desde allí, y que se vea a través de los ojos de un amigo o asesor al que admire. En todos los casos, le he pedido que deslice la atención desde un extremo de los tres continuos de la toma de perspectiva (yo-tú, aquí-allí, ahora-entonces) al otro. Imaginar un futuro más sabio desplaza la atención desde el «ahora» al «entonces». Cruzar la habitación mentalmente y mirarnos desde allí desplaza la atención del «aquí» al «allí». E imaginar a un asesor mirándonos desde su punto de vista desplaza la atención del «yo» al «tú». En otras palabras, el primer ejercicio promueve la trascendencia temporal. El segundo cultiva la tracendencia espacial. Y el tercero alimenta la sensación de trascender los límites del yo y conectar con otros en el reino de la unidad espiritual.

En mi primer artículo sobre la ACT especulé acerca de por qué sucedía así. Sugerí que uno de los elementos que caracterizan las experiencias de trascendencia intensas es que somos capaces de experimentar simultáneamente *ambos* extremos de los tres continuos de la toma de perspectiva. Es como si estuviéramos mirando simultáneamente por los ojos del «yo» y del «tú», y estuviéramos a la vez en el «ahora» y el «entonces» y el «aquí» y el «allí». Entramos en un reino mental que se caracteriza por la ausencia de esas divisiones. Sentimos que formamos parte de una conciencia más grande y global, una conciencia del «todos, en todas partes, siempre», porque la mente se ha abierto de algún modo a una percepción del «ambos/y», en lugar de «esto/lo» otro. La investigación acerca de experiencias transformadoras de todo tipo sustenta esta especulación, porque ha concluido que el pensamiento divergente «ambos/y» es clave en estas experiencias.

En cierto sentido, es la propia conciencia la que siembra las semillas de la experiencia espiritual. Entender las bases cognitivas de la conciencia permite desarrollar métodos para investir deliberadamente nuestra vida cotidiana de esta forma de espiritualidad. A continuación encontrará dos ejercicios que puede practicar con regularidad.

El primero combina la toma de perspectiva y la aceptación para promover la compasión hacia sí mismo y los demás. La compasión es uno de los elementos que caracterizan el bienestar espiritual. Es un lugar ideal por donde empezar si queremos ampliar nuestra conciencia.

Lo mejor es que se grabe leyendo este ejercicio poco a poco, en voz alta, y que lo practique con la grabación para poder hacerlo con los ojos cerrados. Haga una pausa breve después de cada frase y, donde he puesto los asteriscos, deténgase durante unos segundos.

—

Acomódese en un lugar tranquilo en el que sepa que no lo van a molestar. Empiece por anclar los sentidos con los ojos abiertos: fíjese en algo que pueda mirar y mírelo, mientras se observa mirando. Después fíjese en algo que pueda tocar y tóquelo, mientras se fija en el tacto que tiene. Más tarde cierre los ojos y fíjese en alguno de los sonidos que pueda oír. Mientras se observa observando esas cosas, conecte durante un solo instante con la certeza de que usted es el que observa. Quédese en esa conciencia durante unos momentos.

* * *

Ahora dirija con suavidad la atención a alguna emoción dolorosa que haya sentido durante las últimas veinticuatro horas. Cuando se abra a la experiencia, vea si puede hacerlo con calidez y sabiduría, como si estuviera ampliando su conciencia, la mera capacidad de observar, de modo que rodee totalmente la emoción. Céntrese en la respiración y, con cada espiración, amplíe un poco más la sensación de amabilidad y de fuerza, como si quisiera envolver suavemente la emoción en una conciencia compasiva. Amplíela hasta que sienta deliberadamente hasta el último ápice de esa emoción: con amabilidad, con bondad, con compasión.

* * *

Ahora, piense que hay otras personas en otros lugares y en otros momentos que sienten emociones difíciles exactamente como la que acaba de experimentar. Imagine que puede conectar con ellas a

través del espacio y del tiempo para llevarles esa sensación de compasión ampliada, como si quisiera guiar su conciencia hacia lo que usted acaba de hacer. Otros están sufriendo, con frecuencia por causas ajenas a ellos. Imagine una persona que esté sufriendo de ese modo; ha de sentir una emoción difícil y no sabe cómo hacerlo. No tiene por qué conocerla personalmente. Mentalmente, guíe a esa otra persona para que amplíe su sensación de amabilidad hacia sí misma y su conciencia, como cuando guía la mano de otra persona para que agarre algo con suavidad. Atienda a su respiración y, con cada espiración, conecte mentalmente con esa persona e imagine que las dos están envolviendo juntas, gradualmente, esa emoción en una conciencia compasiva. Siga ampliando la conciencia alrededor de la emoción hasta que ambos sientan deliberadamente hasta el último ápice de esa emoción: con amabilidad, con bondad y con compasión. Da igual que la mente le diga que carece de esas cualidades... Limítese a imaginarlas y sea consciente de ellas con amabilidad, con bondad y con compasión.

* * *

Para terminar, imagine que cuando ambos encuentran ese lugar de amabilidad y de conciencia, puede añadir *su* propia emoción a la mezcla. Ambos envuelven gradualmente las emociones difíciles del otro en una conciencia compasiva, juntos. Intente darse permiso para ser *receptor* de la compasión, además de emisor. Baje las innecesarias defensas que le impiden recibir la compasión de los demás. Permita que la conciencia envuelva el dolor (el suyo, el de la otra persona cuyo sufrimiento ha imaginado y el de todo el que esté sufriendo en cualquier lugar) en el poder de la bondad humana.

* * *

Permanezca en silencio en ese espacio hasta que decida regresar a la sala y, entonces, abra los ojos.

—

El segundo ejercicio ayuda a desarrollar la perspectiva «ambos/y». Quizá le parezca algo peculiar, pero hágalo y vea qué sucede.

Para hacer el ejercicio, grábese leyéndolo y luego escuche la grabación. Lea el guion con lentitud y con una voz suave y tranquila. Haga una pausa breve después de cada frase y, donde he puesto los asteriscos, deténgase durante unos segundos.

Empiece con un examen abierto de sus experiencias sensoriales. ¿Qué está tocando justo ahora? ¿Qué oye?

Ahora, fíjese en quién nota esas cosas. Conecte, durante un instante, con la certeza de que está aquí y de que es consciente. Hay una persona que mira desde sus ojos.

* * *

Ahora recuerde alguna vez que haya mirado a los ojos a alguien a quien conozca muy bien. Puede ser un buen amigo, su pareja, un amante..., cualquiera. Es posible que en la vida real no mirara a esa persona a los ojos durante mucho tiempo, pero en este ejercicio imaginaremos que puede hacerlo. Visualice esos ojos y mírelos.

Mientras recuerda cómo fue mirar esos ojos, fíjese en que no solo estaba mirando los ojos de otra persona, sino que también podía ver como esos ojos lo miraban a usted.

Para experimentar cómo es *eso*, imagine por un momento que se desplaza hacia la conciencia de la otra persona y que se mira desde *sus* ojos. Dedique unos instantes a fijarse en el aspecto de su propio rostro, y entonces vea *sus* propios ojos mirándolo a usted.

Sin embargo, esos ojos que mira, sus ojos, también son conscientes. Sus ojos ven cómo los miran los ojos de la otra persona. Intente detectar esa conciencia en sus ojos. Los ojos que imagina son más que *objetos* a los que llamamos «ojos». En este instante, ve ojos que ven. Intente ver eso. Y, cuando lo vea, vuelva al lugar de partida. Ahora es «usted» mirando cómo lo miran los ojos de otra persona.

* * *

Para terminar, durante aproximadamente un minuto siga alternando las perspectivas como acaba de hacer. Cada vez que usted (o, en su imaginación, ellos) tenga la clara sensación de ser visto, inspire esa experiencia como si quisiera percibirla con suavidad y cambie de perspectiva. Poco a poco y con calma, vaya

alternando las dos perspectivas. Mientras lo hace, intente conectar con la sensación de que en realidad no son del todo distintas. En la toma de conciencia, ambos están interconectados..., como si los límites entre ustedes dos se estuvieran difuminando y hubiera una cualidad de «ambos/y» o de «nosotros» en la conciencia, en lugar de simplemente una cualidad de «esto/lo otro» o «yo».

—

Este ejercicio es profundamente espiritual, porque desarrolla la sensación de conexión cósmica con los demás. He llevado a cabo distintas versiones y, siempre que lo hago, conecto con el sentido de «nosotros». Recuerde que la RFT afirma que desarrollar este sentido fue fundamental a la hora de crear la vía bidireccional de relaciones simbólicas que llevó a nuestra conciencia avanzada. Somos primates sociales. La conexión con los demás nos beneficia y es parte de lo que nos hace humanos.

Una vez que haya practicado un poco con este ejercicio, creo que descubrirá que empieza a llevar con usted esa sensación de «nosotros» en su vida cotidiana y será más consciente de la interconexión de conciencias que experimentamos los unos con los otros con tan solo mirarnos o tras un mero momento de reflexión. Verá con más intensidad cómo lo ven los demás y usted los verá a ellos más intensamente, sintiendo también los vínculos de conciencia que nos conectan con toda la humanidad.

CULTIVAR EL PERDÓN

Combinar la toma de perspectiva y la defusión le ayudará a promover otro de los elementos de las experiencias espirituales intensas: el deseo de perdonar. El perdón es una fuerza muy potente para la conexión: nos permite dejar a un lado los agravios del pasado y forjar un nuevo camino para seguir avanzando en la vida sin ese pesado equipaje. No es necesario que se grabe para hacer el ejercicio, por lo que no he incluido asteriscos para las pausas. De todos modos, tampoco se apresure. Deténgase en cada paso y no avance hasta que sienta que ha terminado cada parte, para lo que tendrá que reflexionar.

—

Deje que la mente se oriente hacia alguien en su vida a quien suela juzgar. Quizá lo irrite o quizá desapruebe lo que hace. O quizá le haya hecho daño de algún modo. Quizá le haga responsable de algo malo que le haya sucedido.

Sea lo que sea, permita que afloren, durante unos instantes, los juicios acerca de esa persona. No los acepte ni intente justificarlos, pero tampoco intente eliminarlos. Vea los juicios como algo que *hace*, no como algo que *le hacen*. No se juzgue por juzgar, tampoco. El objetivo es asumir la responsabilidad por los juicios. Déjelos estar ahí, tal como son, y trátese con amabilidad. Aunque los juicios se sustenten en hechos, intente notar que los primeros van más allá de los segundos. Son algo que hace usted.

Cuando tenga claro qué tipo de juicios suscita esa persona en usted, deje que la mente se dirija hacia otras personas a las que haya juzgado de un modo similar. ¿Quién más lo irrita por los mismos motivos? ¿Cuán atrás se remonta el patrón? ¿Cuándo recuerda haber emitido juicios de este estilo? ¿Ya estaban presentes en la infancia? ¿Estaban presentes en su familia? De nuevo, no juzgue el hecho de juzgar. Limítese a observar y a observar que observa.

Ahora, intente encontrar algo acerca de *su* propia conducta por lo que juzgue a los demás. Por ejemplo, si es muy crítico con alguien porque le parece manipulador, intente encontrar ejemplos en los que *usted* también lo haya parecido; quizá incluso se haya manipulado a sí mismo. Si es muy crítico con alguien porque le parece un engreído, intente encontrar ejemplos de *usted* siendo engreído.

Tenga cuidado por si la vergüenza hiciera su aparición con el mensaje oculto de «Soy mala persona». Defusiónese de ese juicio hacia sí mismo y observe su experiencia con curiosidad desapasionada: «Fíjate, he hecho *x* y mi propia mente me ha juzgado».

Ahora llegamos al punto en el que debe elegir: ¿está dispuesto a hacerse el regalo del perdón? ¿Está dispuesto a avanzar desde aquí como una persona completa sin tener que invalidar ese juicio acerca de sí mismo ni tampoco aferrarse a él? ¿Puede darse permiso para empezar de cero? ¿Puede darse un respiro a sí mismo?

Para terminar, vuelva a la persona a la que tiende a juzgar.

¿Puede hacerle ese mismo regalo? No responda inmediatamente. Permanezca en la pregunta.

Esto *no significa* que, a partir de ahora, deje de considerar que las conductas negativas de esa persona están mal. Es vital que no se invalide a sí mismo y que no cambie los hechos para perdonar. *Perdonar* significa que, a pesar de que sigue pensando que las conductas están mal, está dispuesto a «darle un respiro» a esa persona. Dejará de intentar demostrar que lo ha perjudicado. Es el regalo que supone empezar de cero, no porque niegue la verdad de lo sucedido, sino porque decide soltar la ira y el dolor. Puede defusionarse de los juicios y del efecto que ejercen sobre usted si permite que sigan ahí, como juicios. Deposítelos sobre hojas en el río y observe cómo se los lleva la corriente.

También le ayudará leer la siguiente afirmación, idealmente en voz alta, aunque si eso no es posible, porque no está solo, léala para sí, mentalmente.

«Decido perdonar, aunque no olvidaré. Estoy dispuesto a desenmarañarme de mis juicios..., tanto acerca de mí mismo como de los demás. Estoy dispuesto a darme más de lo que había ahí antes de que esas experiencias me llevaran a juzgarme a mí mismo y a los demás. Estoy dispuesto a perdonar».

—

El orden en que he presentado los ejercicios no es casual, sino deliberado: por lo general, nos cuesta mucho perdonar a los demás hasta que no nos perdonamos a nosotros mismos. Etimológicamente, *perdonar* deriva del latín *donare*, que significa «dar». Recordarlo me ayuda a tener presente que perdonar es un regalo que también nos damos a nosotros mismos, un regalo de algo que en realidad ya estaba allí antes. Y cuando le «damos un respiro» a alguien, podemos dárnoslo también a nosotros mismos y no dejar atrás una inocencia ignorante, sino la elección consciente y fundamentada de empezar de nuevo.

LA ACT Y LA RELIGIÓN

Es posible que algunas de las personas que profesan una fe religiosa se pregunten si la ACT es compatible con las enseñanzas de su culto.

Ciertamente, no soy yo quien ha de decidirlo, pero sí pienso que merece la pena señalar que muchos líderes religiosos de múltiples fes han adoptado la ACT. Por ejemplo, cuando los capellanes militares del Ejército de Estados Unidos decidieron formarse para prestar atención psicológica, la ACT fue uno de los tres métodos que adoptaron (además de la entrevista motivacional y de la terapia de solución de problemas). Los capellanes pertenecen a distintas fes religiosas y uno de los motivos por los que eligieron la ACT fue que todas las tradiciones religiosas con Escrituras sagradas son compatibles con el desarrollo de la flexibilidad psicológica. He coescrito un libro que trata de la aplicación de la ACT por parte de sacerdotes y asesores pastorales. Mientras lo escribíamos, examinamos las Escrituras del cristianismo, del judaísmo, del hinduismo, del budismo y del islam, y encontramos múltiples pasajes que aconsejan a los fieles que vivan según los procesos de flexibilidad.

¿Por qué tienen tanto en común las distintas tradiciones religiosas y la ACT? Todas las grandes religiones del mundo surgieron después de que la aparición del lenguaje escrito acelerara drásticamente el desarrollo de nuestras capacidades de pensamiento simbólico y la aparición del Dictador Interior. Es posible que eso explique por qué todas las tradiciones religiosas importantes incluyen métodos ancestrales para reducir la dominancia automática del pensamiento analítico y de los juicios, mediante cánticos, la contemplación silenciosa, la meditación, el baile, la oración diaria y repetida, la ponderación del *kōan* y de otras cuestiones que no se pueden responder de un modo meramente analítico.

Si le interesa saber más acerca de cómo combinar el aprendizaje ACT con la práctica religiosa, puede consultar los libros dirigidos a terapeutas que explican cómo pueden adaptar la ACT al trabajo con clientes de tradiciones religiosas específicas.

Hace poco, un estudio de caso me pareció muy revelador. Una mujer grecochipriota y cristiana devota que sufría cáncer de mama aplicó la ACT a su práctica religiosa. Temía profundamente morir, después de haber visto morir de cáncer a su hermano mayor. Durante la quimioterapia posterior a la mastectomía, se pasó los días en la cama, llorando y temiendo por su vida. Se sumió en la

depresión y en la ansiedad. Una evaluación de valores basada en la ACT (véase el Capítulo 13) reveló que quería ser «una buena cristiana que está cerca de Dios y que demuestra su fe con sus acciones», pero también que sentía que no estaba viviendo alineada con ese valor, a pesar de lo importante que era para ella.

Mientras avanzaba en un curso de ACT, empezó a enfocar sus rituales religiosos de otra manera, que no solo era más congruente con la ACT y con la ciencia conductual, sino que también estaba más conectada con el sentido subyacente de su propia tradición religiosa. Por ejemplo, empezó a rezar para que Dios la ayudara a aceptar el miedo y a vivir más de acuerdo con sus valores, en lugar de rezar para que Dios eliminara sus temores. Ese cambio tan sencillo la ayudó a canalizar la energía en el interior de su miedo a la muerte y a la pérdida, y a redirigirla hacia el compromiso y la participación en lugar de la represión y el aislamiento social. Como resultado, se volvió mucho más activa en su parroquia y descubrió el modo de asociar incluso las tareas más simples a sus valores. Después de ocho sesiones, dijo que sentía que volvía a ser ella misma. Su enfermedad, que podía matarla, se había convertido en la fuente de su fortaleza.

—

Esta historia es un emocionante testimonio de la función que desempeña la espiritualidad a la hora de promover tanto la salud física como la mental. La espiritualidad es una característica natural de la vida humana que todos deberíamos cultivar. Todos estamos embarcados en un viaje espiritual, en el sentido más amplio de la expresión. Me ha encantado descubrir que las habilidades para la flexibilidad pueden ayudar a las personas a avanzar en ese viaje y a desarrollar la capacidad para comprometerse a vivir una vida de conciencia, sentido y conexión compasiva.

Capítulo 20

AFRONTAR LA ENFERMEDAD Y LA INVALIDEZ

Si usted o un miembro de su familia se han enfrentado a una enfermedad grave o crónica, sabrá lo difícil que puede ser en el plano psicológico, no solo para el enfermo, sino para los cuidadores, los amigos y la familia, que ven las dificultades por las que pasa su ser querido. Sin embargo, muchos profesionales sanitarios prestan muy poca atención, si es que le prestan alguna, a la faceta psicológica de las enfermedades físicas. Y, lo que es aún peor, en muchas ocasiones, la información que ofrecen acerca de cómo afrontarlas es errónea y se limita a animar a pacientes y a cuidadores a pensar en positivo o a esforzarse más en cumplir con las prescripciones de los médicos.

Es lo que nos sucedió a mi esposa y a mí cuando desarrolló diabetes gestacional durante el embarazo de Stevie. Las pautas de alimentación y de ejercicio que le indicaron al principio no bastaron para controlar el problema y, al final, necesitó inyecciones de insulina. Nos ofrecieron muchísima información acerca de la enfermedad y de lo crucial que era controlar el nivel de glucosa en sangre de Jacque. La primera estrategia para motivarnos al cumplimiento terapéutico consistió en advertirnos solemnemente que, si no seguíamos las instrucciones al pie de la letra, nuestro bebé sufriría las consecuencias. Luego, para ayudarnos a afrontar la ansiedad en relación con la salud de nuestro hijo, nos ofrecieron un puñado de trípticos que no solo promovían el pensamiento positivo, sino también una reestructuración cognitiva «de libro»: nos aconsejaron que intentásemos pensar racionalmente, y detectar, cuestionar y modificar los pensamientos negativos.

Incluso en manos de personas expertas (no digamos ya de folletos), es muy difícil aplicar correctamente la reestructuración y la reevaluación cognitiva clásica; quizá eso explique por qué obtienen beneficios muy limitados si combinamos los resultados de todos los estudios relevantes. ¿Flexibilidad cognitiva? Sí, es útil, como también lo es animar a explorar otros pensamientos. ¿Detectar, cuestionar, disputar y cambiar? No lo es tanto. Es demasiado arriesgado y, además, hay demasiadas probabilidades de

obtener resultados insuficientes.

De no haber sabido eso, es posible que hubiéramos seguido el consejo de la reestructuración cognitiva clásica y que nos hubiéramos culpado a nosotros mismos si no hubiera funcionado. Pero, como lo sabíamos, recurrimos a las habilidades para la flexibilidad. Nos ayudaron a mantenernos enfocados en el problema y a persistir en las mediciones de glucosa, a aceptar el miedo cuando los resultados no eran buenos y a canalizar ese miedo para que nos ayudara a encontrar la combinación correcta de medicación, dieta y ejercicio físico para mantener a raya los números. No fue una tarea fácil emocionalmente hablando, pero la llevamos a cabo hasta el final, y Stevie nació sano y feliz. Luego, la diabetes gestacional de Jacque se resolvió por sí sola.

Jacque y yo nos quedamos horrorizados por lo psicológicamente limitados que eran los consejos y los materiales informativos que nos habían ofrecido, y por el hecho de que estuvieran perfectamente alineados con las directrices estandarizadas que se suelen ofrecer para el manejo de la diabetes. Los materiales que nos habían entregado contaban con la aprobación de la Asociación Americana de la Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés), al igual que los que reciben la mayoría de los pacientes con diabetes. Si la diabetes de Jacque hubiera persistido después del parto, es muy probable que también nos hubieran derivado a un grupo de apoyo para recibir formación acerca de cómo gestionar la enfermedad, un grupo que habría estado dirigido por un educador en diabetes certificado. En otras palabras, el sistema sanitario nos habría ofrecido toda la información *médica* que hubiéramos necesitado. Y estoy de acuerdo en que es de una importancia vital. Sin embargo, *no* es suficiente. La gente también necesita herramientas psicológicas efectivas.

Por eso, la ACT es ahora uno de los modelos más generalizados en atención primaria. Mi buen amigo Kirk Strosahl, uno de los codesarrolladores de la ACT, y su esposa Patti Robinson han desarrollado el modelo de salud conductual en atención primaria para incluir la flexibilidad psicológica y los métodos relacionados con ella en los sistemas de atención sanitarios estándar. En parte, eso ha llevado a que gran parte de la investigación sobre el valor del entrenamiento en ACT se haya centrado en ayudar a las

personas a afrontar la enfermedad o la invalidez. Y los resultados han sido impresionantes.

Veamos, por ejemplo, un estudio llevado a cabo sobre cuatrocientos supervivientes de cáncer colorrectal. Para prevenir las recaídas, debían aumentar la actividad física y modificar drásticamente su alimentación. Un grupo de pacientes recibió la formación habitual acerca de lo que tenían que hacer, con folletos y hojas informativas, y el otro grupo recibió entrenamiento en ACT, recibida a través de once llamadas telefónicas durante seis meses, además de los materiales escritos y una hoja informativa. En el seguimiento, doce meses después, los pacientes que habían recibido el entrenamiento en ACT cumplían con sus objetivos de ejercicio físico un 44% más que el grupo que había recibido la información habitual, y también habían mejorado en mayor medida sus hábitos de alimentación.

Aunque quizá cabía esperar esos resultados, lo que resultó más sorprendente es que el grupo de la ACT también presentó una mejora significativa en lo que se conoce como «crecimiento postraumático», que es el crecimiento psicológico que, en ocasiones, sigue a situaciones de adversidad. Se midió pidiendo a los pacientes que respondieran a una serie de afirmaciones acerca de la calidad de vida (por ejemplo, con respecto a sus relaciones personales, como «Ahora me siento más cerca de los demás»), a ver nuevas posibilidades en la vida (como «He desarrollado intereses nuevos»), aumentar su fortaleza personal (como «Sé que puedo superar las dificultades»), cambio espiritual positivo (como «Ahora tengo más fe religiosa») y mayor sentido de la vida (como «Ahora valoro la vida mucho más»). Los pacientes que recibieron la información habitual no presentaron cambios significativos en ninguna de estas áreas, pero, en promedio, los pacientes que recibieron el entrenamiento en ACT presentaron un crecimiento postraumático significativo en todas ellas: una mejora de aproximadamente el 15% a los seis meses, que se mantuvo en el seguimiento a los doce.

Los estudios han obtenido resultados igualmente prometedores con relación al crecimiento postraumático en pacientes con esclerosis múltiples, enfermedades cardiovasculares, parálisis cerebral pediátrica, lesiones cerebrales, epilepsia, VIH/sida y otras enfermedades. Las habilidades para la flexibilidad también ayudan

a las personas a ser más resistentes a la aparición de problemas de salud, ya para empezar.

Uno de los estudios que llegó a esta conclusión se llevó a cabo en Suiza con más de mil participantes en lo que fue una *muestra representativa*, lo que significa que los resultados podían extrapolarse de manera fiable al país entero. Los investigadores confirmaron algo que ya se sabía: el estrés cotidiano y la falta de apoyo social predicen una amplia variedad de problemas de salud física y mental. También concluyeron que la rigidez psicológica tiene mucho que ver con la magnitud del efecto que estos factores ejercen sobre la salud. Por ejemplo, la intensidad de la depresión entre las personas que obtuvieron puntuaciones bajas en test de flexibilidad aumentó en un 60% cuando los estresores diarios se intensificaron hasta llegar a un nivel elevado. Sin embargo, entre las personas que obtuvieron puntuaciones elevadas en flexibilidad, la depresión aumentó en menos de una décima parte cuando los estresores se acentuaron.

Las habilidades para la flexibilidad también ayudan a afrontar las inevitables dificultades emocionales y físicas asociadas al envejecimiento. En la cultura occidental moderna, apenas se nos enseña a envejecer de un modo sano, psicológicamente hablando. La cultura rezuma discriminación por la edad. En consecuencia, es habitual que la gente tema envejecer y se esfuerce furiosamente en detener el proceso valiéndose de miles de millones de productos y servicios. Mantener la *salud* a medida que envejecemos es una misión maravillosa, pero intentar negar el envejecimiento y la pérdida inevitable de responsabilidad, amigos o funciones es perjudicial para la salud. Todos seremos viejos si vivimos lo suficiente.

La investigación ha demostrado que las personas mayores con buenas habilidades para la flexibilidad sufren menos depresión y ansiedad cuando reciben cuidados a largo plazo y también al final de la vida, cuando reciben cuidados paliativos. Experimentan menos dolor anticipatorio al pensar en la muerte. La flexibilidad también mejora la capacidad para aceptar la ayuda de los cuidadores y para compensar la pérdida de áreas de funcionamiento.

Estos estudios, y muchos otros, demuestran irrefutablemente

que el aprendizaje de habilidades para la flexibilidad debería ser un elemento clave de la atención sanitaria universal. Podemos aplicarlas a prácticamente cualquier dolencia física que suframos y como complemento de prácticamente cualquier protocolo de tratamiento que nos prescriban. Veamos algunos ejemplos.

DOLOR CRÓNICO

La epidemia mundial de dolor crónico ha dejado desconcertados a los investigadores en medicina. No es solo que el dolor crónico esté aumentando drásticamente, sino que, además, los países con los mejores sistemas de atención sanitaria y con las leyes laborales que más tienen en cuenta la ergonomía para proteger a los trabajadores gastan una cantidad colosal de su producto interior bruto (PIB) en costes asociados a la invalidez, en su mayoría debida al dolor crónico. Escandinavia es un ejemplo de ello. Entre 1980 y 2015, los países escandinavos invirtieron de media el 4,3% de su PIB en costes asociados a la incapacidad y a la invalidez, en su mayoría por cuestiones laborales.

Las solicitudes de bajas médicas o pensiones de invalidez aún no han alcanzado esos niveles en Estados Unidos (que gasta un 1,1% de su PIB en costes asociados a la incapacidad y a la invalidez)*, pero siguen suponiendo mucho dinero. El coste médico del dolor crónico está entre medio billón y dos tercios de un billón de dólares. En 2012, más de la mitad de la población estadounidense había sufrido dolor durante los tres meses anteriores, una epidemia fundamentalmente silenciosa que afecta a más personas que el cáncer, la diabetes, el infarto de miocardio y el ictus *juntos*. Mientras, Estados Unidos ha sido el líder mundial en el intento (infructuoso) de tratar el dolor crónico con opiáceos. Es posible que ese abordaje haya reducido los costes, pero no porque haya solucionado el problema, sino porque ha trasladado la carga a los pacientes y a su familias, y, además, ha dado lugar a una crisis de salud pública por la adicción generalizada a los opiáceos.

¿Por qué ha sucedido esto de repente? ¿Es que el mundo moderno inflige más dolor físico a las personas que antes? No. En parte, el cambio se debe al modo en que hablamos acerca del dolor y abordamos su tratamiento.

En Estados Unidos, hace unos veinte años, el organismo de acreditación de hospitales, entre otras entidades, instó a los médicos a que empezaran a tratar el dolor como «el quinto signo vital» y a que le concedieran la misma importancia a la hora de evaluar la salud general que a la temperatura, la tensión arterial, la frecuencia respiratoria o la frecuencia cardiaca. La intención era ayudar a los pacientes a combatir el dolor, algo necesario desde hacía ya mucho tiempo. El problema es que la principal manera en que se ha ofrecido esa ayuda ha sido la prescripción de píldoras para *eliminar* el dolor, no para afrontar el impacto psicológico de este a corto y a largo plazo. Los enfoques psicológicos han recibido *mucho menos apoyo* por parte del sistema médico, en parte porque el tratamiento del dolor se ha quedado atrapado en el modelo equivocado. Es verdaderamente triste, porque la investigación ha demostrado que el entrenamiento en ACT (al igual que otros abordajes psicosociales) puede ayudar considerablemente no solo en el afrontamiento del malestar que provoca el dolor crónico, sino en su prevención.

La gran dificultad que plantea el dolor crónico es que, a diferencia del dolor agudo resultado de una lesión o de una intervención quirúrgica, parece estar profundamente enraizado en un sistema neurobiológico llamado «red de memoria aversiva persistente». Es dolor, pero no procede de procesos sensoriales agudos en tejidos dañados del organismo. Pensemos en las personas con dolor crónico en las extremidades, como las manos. A veces suplican que se las amputen para que el dolor desaparezca. Es una idea lógica, pero pésima: hasta un 85% de las personas que han sufrido la amputación de una extremidad siguen sintiendo dolor en ella, a pesar de que ya no esté. No es porque la amputación haya dañado los nervios, sino porque la mayor parte del dolor ya no procedía de la extremidad: se había desplazado al sistema nervioso central y se había quedado incrustado en el cerebro, al igual que los recuerdos.

Si el dolor persiste más de tres meses (este es el criterio habitual para considerarlo «crónico»), la probabilidad de que persista cuatro años después es del 80%; y si el criterio para la cronicidad se eleva a seis meses o un año, las estadísticas son aún peores. En adultos, por lo menos, la ACT aplicada al dolor crónico no funciona porque elimine el dolor (tampoco lo hace ninguna otra

intervención psicológica basada en la evidencia, como la TCC tradicional). La potencia de la ACT reside en su capacidad para reducir el nivel de malestar psicológico asociado al dolor crónico y, por lo tanto, reducir también la interferencia de este en la vida cotidiana. Así, las personas pueden seguir con las actividades de su vida diaria *con* el dolor, no *contra* el dolor.

Si el mensaje de la ACT formara parte del tratamiento estándar del dolor, ¿reduciría el desarrollo del dolor crónico? Aunque aún es pronto para poder afirmarlo, se han llevado a cabo estudios con niños que padecen dolor crónico que sugieren que el entrenamiento en ACT podría ayudar a impedir que el dolor se instale de forma permanente. Varios centros del dolor de prestigio mundial, como el Instituto Karolinska de Estocolmo (donde se entregan los premios Nobel) usan la ACT de forma generalizada con niños. Ese trabajo ha demostrado que la ACT reduce el dolor percibido más significativamente en niños que en adultos, quizá porque el dolor aún no se ha instaurado ni neurobiológica ni psicológicamente en edades tempranas. Las nuevas evidencias sugieren que podríamos conseguir lo mismo en la población adulta si aplicásemos la ACT en el momento adecuado, en situaciones de dolor agudo, antes de que se cronifique (por ejemplo, usar la ACT antes de una intervención quirúrgica en la espalda).

Promover que las personas desarrollen habilidades de aceptación para afrontar el dolor no debe confundirse en absoluto con decirles: «Anima esa cara y aguántate». *Aceptación* puede ser una palabra con una carga emocional enorme para las personas que sufren de forma crónica. Decir a la gente que ha de aceptar el dolor puede parecer una manera elegante de decir: «Por favor, no hables más de tu sufrimiento, me afecta demasiado». No es ni humano ni útil.

La aceptación que promueve la ACT no es en absoluto una negación o una trivialización del dolor, sino que ayuda a crear la flexibilidad necesaria para dejar de vivir con dolor y empezar a vivir con dolor, combinando la aceptación y la defusión con la acción comprometida. Aprendemos a llevar el dolor con nosotros y a retomar una vida alineada con los valores que hemos elegido.

En el Capítulo 8 he descrito una intervención de la ACT para personas con dolor crónico y puede seguir esa misma estrategia

usando sus ejercicios preferidos. Luego, añada más, si quiere. También debería probar el siguiente, que me ha resultado muy útil para afrontar el dolor cuando no se puede hacer nada para aliviarlo. Lo uso con uno de los efectos más frustrantes del dolor: la interferencia con el sueño.

Después de hacer algún ejercicio de presencia (normalmente, hago alguna forma de meditación consciente y me centro en la respiración durante dos o tres minutos), dirijo la atención a la parte de mí que está observando mi respiración. En otras palabras, conecto conmigo mismo como yo observador. Desde ahí, dirijo con suavidad la atención al lugar donde siento el dolor. Mientras lo hago, intento «soltar la cuerda» del anhelo de controlar el dolor, o al menos distraerme de él (no hago muecas, no intento controlarlo ni distraerlo, me limito a observar). Intento llegar a un «sí» con cada sensación que percibo, lo que significa que puedo abrirme a sentir con ecuanimidad. Si me asaltan pensamientos negativos, practico la defusión con ellos hasta que se desvanecen. Entonces, devuelvo la atención a la respiración y a mi yo observador, y me centro de nuevo en el dolor y en la búsqueda del camino hacia el «sí». Cuando la sensación pierde intensidad, observo para determinar si hay otras sensaciones que me resultan difíciles y, de ser así, repito el proceso con ellas.

DIABETES

Los datos sobre los resultados de los pacientes evidencian las limitaciones del tratamiento estándar de la diabetes. Más del 8% de la población de todo el mundo desarrollará diabetes, en su mayoría de tipo 2, que consiste en una resistencia adquirida a la insulina. En Estados Unidos, esa cifra supera el 10% y está subestimada, porque se sabe que muchos casos de diabetes de tipo 2 no se llegan a diagnosticar.* Es un problema de salud mundial enorme, que crece sin cesar, en parte como consecuencia del espectacular aumento de la obesidad.

Por suerte, en la mayoría de los casos, la enfermedad puede gestionarse modificando la alimentación y haciendo más ejercicio físico, además de con medicación; sin embargo, con demasiada frecuencia, los pacientes no se adhieren con rigor a los regímenes

terapéuticos indicados. Las complicaciones de una diabetes no controlada son muy graves: enfermedades cardiovasculares, pérdida de extremidades o ceguera, entre otras.

Con la esperanza de que el entrenamiento en ACT pudiera ayudar a los pacientes a gestionar mejor la diabetes, una de mis alumnas, Jennifer Gregg, llevó a cabo un estudio en el que participamos otros colegas y yo, y en el que puso a prueba los resultados de seis horas de formación aprobada por la ADA en comparación con un programa que reducía casi a la mitad la información de la ADA y la sustituía por tres horas y media de entrenamiento en ACT. Las sesiones de ACT consistieron en explicar a los pacientes cómo defusionarse del miedo a la enfermedad y de la ansiedad que supone manejarla bien, además de un trabajo de valores para ayudarlos a comprometerse a adoptar los cambios de conducta necesarios.

Jennifer y yo desarrollamos una herramienta de evaluación de la flexibilidad psicológica adaptada específicamente a los pensamientos en relación con la diabetes. Pedimos a todos los participantes que completaran el cuestionario antes y después del entrenamiento en ACT. Descubrimos que las puntuaciones de flexibilidad psicológica de los participantes que solo habían recibido formación sobre la diabetes descendieron en un 3%, mientras que las de los que también habían recibido el entrenamiento en ACT habían mejorado casi en un 20%. El resultado fue que la cantidad de pacientes que habían controlado la diabetes al cabo de tres meses, cuando se hizo el seguimiento, era significativamente superior en el grupo de la ACT que en aquel que solo recibió información. Haber controlado la diabetes significa que el nivel de glucosa en sangre se mantiene lo suficientemente bajo durante el tiempo necesario para evitar la mayoría de las complicaciones de la enfermedad (se mide mediante la hemoglobina glicosilada, un biomarcador de los niveles medios de glucosa en sangre). En cuanto al grupo que solo recibió información, el porcentaje de pacientes que habían logrado controlar la diabetes se redujo ligeramente, de un 26 a un 24%, mientras que en el grupo que recibió entrenamiento en ACT, el porcentaje prácticamente se duplicó y pasó del 26 al 49%. Si ese nivel de cambio se mantuviera, predeciría una reducción de casi el 80% de la pérdida de

extremidades y de ceguera al cabo de unos años.

Cuando estos resultados se publicaron en 2007, causaron revuelo en el campo de la investigación de la diabetes y hubo algunos investigadores que cuestionaron el estudio. Sin embargo, en 2016 un equipo de investigación independiente replicó plenamente los resultados con una muestra todavía más amplia. Estoy seguro de que en el futuro habrá aciertos y errores a medida que vayamos aprendiendo cómo abordar este problema; y tampoco quiero decir que la ACT sea una cura infalible en el manejo de la diabetes, pero sí que parece que prestar atención a la flexibilidad psicológica podría añadir un elemento importante.

Si tiene diabetes, debería aplicar todo el juego de herramientas que ha compilado a las emociones y a los pensamientos complicados en relación con la enfermedad y con el compromiso con los cambios de conducta que usted y su médico hayan acordado. Ponga por escrito todas las barreras que le impiden efectuar esos cambios. Suelte las distintas cuerdas que lo unen a ellas y empiece a trabajar aplicando su juego de herramientas ACT.

A continuación, encontrará un ejercicio adicional que puede probar y cuya efectividad en pacientes con diabetes puedo atestiguar. Nosotros lo hacemos en talleres de grupo, usted puede hacerlo con amigos de confianza o con algún familiar.

Comprométase con una acción o con un conjunto de acciones, y con los valores personales o el propósito que refleje. Entonces, una vez que haya reunido a su grupo, póngase en pie y afirme cómo quiere ser en relación con la diabetes. ¿Qué quiere que reflejen sus acciones? ¿Por qué y cómo es eso importante para usted? ¿Qué ha sucedido cuando lo ha olvidado? A continuación, afirme su compromiso con las acciones que va a emprender. Sea muy específico, para que el grupo pueda estar seguro de lo que va a hacer. Usamos la expresión «tomar posición» para significar un compromiso fuerte con algo. Pues bien, este ejercicio consiste en tomar posición para defender su salud.

CÁNCER

Casi el 40% de la población tendrá cáncer en algún momento. A pesar de que la comunidad médica ha hecho grandes avances en el

desarrollo de técnicas de detección y tratamiento más efectivas, incluso la Academia Nacional de Medicina de Estados Unidos está preocupada por la falta de atención a las dificultades psicológicas que plantea el cáncer. Aproximadamente un 30% de los pacientes con cáncer sufren depresión, ansiedad y estrés, pero con mucha frecuencia les prescriben muy poca, o ninguna, psicoterapia.

Es habitual que las personas con cáncer se culpen a sí mismas por haber contraído la enfermedad (especialmente cuando se trata de fumadores con cáncer de pulmón) o por no haber acudido antes al médico a pesar de haber experimentado los síntomas. Además, la sociedad les transmite el mensaje de que han de mantener una actitud positiva, por lo que les cuesta mucho hablar del estrés que les produce el diagnóstico. A veces, a los amigos y a los familiares también les cuesta hablar del miedo y del dolor de sus seres queridos. Es habitual que se aparten de las actividades cotidianas, en algunos casos por el cansancio que acompaña al cáncer (y a su tratamiento), pero también porque los pacientes no quieren que sus seres queridos vean que lo están pasando mal.

Lo que es más, la batalla contra el cáncer no cesa en absoluto una vez terminado el tratamiento, ni siquiera si este tiene éxito. El miedo a la recaída puede persistir durante años. Muchos supervivientes quedan con discapacidades a largo plazo y es posible que algunos ni siquiera puedan volver a trabajar, lo que no solo puede provocar estrés financiero, sino contribuir a que sientan que la vida carece de sentido o de propósito, algo de lo que informan con mucha frecuencia.

Se ha demostrado que el entrenamiento en las habilidades de la ACT mejora significativamente la capacidad de los pacientes para afrontar esta miríada de dificultades. Y esto es especialmente cierto si hablamos de los síntomas habituales de la depresión, la ansiedad y el miedo a la recaída.

Las psicólogas Julie Angiola y Anne Bowen, que escribieron detalladamente acerca de la experiencia de una paciente, ofrecieron una descripción muy útil de cómo pueden adaptarse los ejercicios de la ACT para abordar los retos específicos que plantea el cáncer. Esta mujer de cincuenta y tres años de edad tenía cáncer de ovarios epitelial de estadio IIIC, con dos recaídas después del tratamiento inicial. Comenzó las sesiones con una terapeuta de ACT dos meses

después de la segunda recaída y acababa de decirle a su oncólogo que tenía que pensar si quería recibir más quimioterapia, como le habían indicado. Le explicó a la terapeuta que fluctuaba entre la sensación de estupor y la «preocupación constante», y que estaba tan cansada que le costaba incluso levantarse de la cama. También dijo que se avergonzaba de su conducta y que, aunque le gustaría pasar más tiempo con su marido, no quería ser una carga para él y se había trasladado a la habitación de invitados.

La terapeuta empezó preguntándole qué tipo de vida querría vivir, para ayudarla a reflexionar sobre lo que significaba para ella vivir una vida que mereciera la pena, y luego la ayudó a identificar las barreras que le impedían vivir de ese modo. También le pidió que completara evaluaciones de flexibilidad psicológica y de valores personales, en las que obtuvo una puntuación muy elevada en evitación, pero también en valores, sobre todo en lo relativo a pasar tiempo de calidad con la familia, quedar con los amigos, participar en actividades de ocio y experimentar bienestar físico. Sin embargo, tal como la evaluación ayudó a constatar, no estaba viviendo en línea con esos valores. Dada la elevada puntuación que obtuvo en el cuestionario de valores, la terapeuta la hizo trabajar intensamente relacionando los valores con acciones concretas con las que se pudiera comprometer. Entonces, la terapia pasó a ayudarla a desarrollar aceptación y a practicar muchos de los ejercicios de defusión, yo, aceptación y presencia que hemos visto en los capítulos de la segunda parte del libro. La paciente pudo mejorar significativamente su calidad de vida y reanudar las actividades que tanto valoraba.

Puede adaptar el trabajo con las habilidades para la flexibilidad a los descubrimientos que vaya haciendo acerca de los problemas a los que se enfrenta. Por ejemplo, si la ansiedad o la rumiación son un problema para usted, quizá sea buena idea empezar trabajando la defusión y la presencia. Si el problema son los sentimientos de vergüenza y de culpabilidad, trabajar el yo sería un buen punto de partida.

ACÚFENOS

Descubrí de primera mano lo valiosas que son las habilidades para

la flexibilidad en el afrontamiento de problemas de salud crónicos. *Acúfenos* o *tinnitus* es el nombre que reciben los pitidos constantes en los oídos. Pueden ser bastante incapacitantes. El tratamiento más habitual es la terapia de reentrenamiento del tinnitus (TRT), que usa psicoterapia para reinterpretar el ruido de forma benigna (como una señal neutra) y máquinas de ruido blanco u otros dispositivos de sonido para habituar a las personas con acúfenos a los pitidos. La TRT se basa en la idea de que el cerebro percibe erróneamente como ruido estímulos nerviosos auditivos sutiles, pero que no lo haría si el umbral general para el ruido fuera más elevado. Es parecido a lo que sucede con el ruido de un aparato de aire acondicionado, que es muy molesto en una sala silenciosa, pero apenas se percibe en un bar ruidoso.

Cuando era joven, me encantaba escuchar bandas de punk rock, con sus cantantes descamisados rugiendo como motores de avión. Ahora, décadas después, el tinnitus es todo lo que me queda de eso. Como los estudios acerca de la TRT no me impresionaron demasiado (los efectos eran débiles), opté por hacer caso omiso del ruido, con la esperanza de que desapareciera, y empecé a llevar tapones en los oídos, para prevenir más lesiones. Sin embargo, los acúfenos eran cada vez más fuertes. Y más fuertes. ¡Y más fuertes! Este descenso gradual a un malestar cada vez mayor duró unos tres años. Ni se me había pasado por la cabeza aplicar la ACT hasta que, un día, me descubrí pensando que si me pegaba un tiro, el ruido cesaría.

Salí a dar un largo paseo y apliqué todas mis habilidades de aceptación, defusión y atención. Cuando volvía a casa, ya sabía que funcionaría. El efecto fue prácticamente inmediato. Al cabo de dos días, los pitidos no me molestaban en absoluto. En absoluto. Y no me han vuelto a molestar jamás.

El ruido no desapareció, pero se convirtió en algo parecido al ruido del sistema de ventilación de los hoteles. ¿A quién le interesa hacer caso a ese ruido? Ahora, varios años después, los pitidos siguen ahí (y son más fuertes), pero *nunca* me molestan. De hecho, apenas los oigo, a no ser que hable de ellos o (como ahora) escriba acerca de ellos. Da lo mismo: he declinado amablemente la invitación de mi mente a que me importen lo más mínimo.

En mi caso, la aceptación fue tan rápida solo porque ya llevaba

a mis espaldas décadas de práctica con las habilidades para la flexibilidad; no quiero dar a entender que los practicantes noveles de la ACT puedan lograr efectos inmediatos como este. Sin embargo, dado el resultado positivo que había obtenido, me puse en contacto con el investigador sueco Gerhard Andersson, que posiblemente sea el mayor experto mundial en el abordaje psicológico de los acúfenos. Juntos, creamos el cuestionario de aceptación de acúfenos, una herramienta de doce ítems que mide la flexibilidad psicológica en relación con el tinnitus y, como esperaba, predijo con solidez el malestar psicológico causado por este. Ahora sabemos que la inflexibilidad psicológica transforma el volumen de los pitidos en el impacto negativo de los acúfenos sobre la vida, incluso después de tener en cuenta los síntomas de ansiedad y de depresión.

Gerhard y su equipo llevaron a cabo un estudio con sesenta y cuatro pacientes a los que se asignó aleatoriamente a uno de dos grupos: en uno, recibirían TRT; en el otro, diez sesiones aproximadamente de una hora de duración de entrenamiento en ACT. En el seguimiento a los seis meses, el 55% de los pacientes que habían recibido el entrenamiento en ACT habían visto reducido significativamente el grado en que los acúfenos interferían negativamente en su vida, como la interferencia con el sueño reparador, la ansiedad o la depresión. Fue casi el triple que el 20% que informó de mejorías tras recibir TRT.

El equipo sueco me invitó a que los ayudara a determinar si el aumento de la flexibilidad psicológica explicaba la diferencia. Y sí, la explicaba. Lo que es más, se podía ver cómo sucedía a medida que los pacientes empezaban a cambiar el modo en que hablaban acerca de sus problemas tras unas cuantas sesiones de ACT. Registramos la frecuencia con que hacían afirmaciones que sugerían que usaban las habilidades para la flexibilidad cuando les surgían pensamientos o emociones asociadas a los acúfenos. Por ejemplo, si alguien decía: «Pensé que el ruido me molestaba» en lugar de la afirmación más fusionada «El ruido me molestaba», era mucho más probable que seis meses después refiriera menos malestar emocional e interferencias asociadas a los acúfenos.

Aunque aún no disponemos de un tratamiento claro para el tinnitus, este es un punto de partida excelente. Mi propia

experiencia con ello sugiere que, en ocasiones, la aceptación debería tener esta forma: «No me importa y no me puedes obligar a que me importe. No me queda nada que aprender del ruido» (nota para mi próxima vida: no te pongas al lado de altavoces colosales cuando toquen punk rock a toda castaña. Muy bien. Entendido).

Creo que muchas situaciones en la vida (dolor de un miembro fantasma, pérdida permanente de una función, etcétera) pueden llegar a ese punto. Sí, *aceptar* significa recibir el regalo que se nos ofrece. Sin embargo, una vez explorado en profundidad, es posible que la forma definitiva se parezca más a «Esto me aburre tanto que no quiero ni pensarlo» o, como afirma Mark Manson en su libro *El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda*, «Me importa una m*****».

ENFERMEDADES TERMINALES

Se ha demostrado que los métodos de la ACT ayudan a las personas con diagnóstico de enfermedad terminal a afrontar el miedo y la tristeza que suscita enfrentarse a la muerte. Las habilidades para la flexibilidad las ayudan a sentir menos malestar y a redirigir sus energías a actividades más significativas al final de su vida. Por ejemplo, se hizo un estudio con mujeres que tenían cáncer de ovario en un estadio avanzado. Casi el 85% de las mujeres con este diagnóstico mueren en el plazo de pocos años. Se asignó a un grupo de estas pacientes el tratamiento habitual de doce sesiones terapéuticas que incluyen técnicas de relajación, reestructuración cognitiva y orientación acerca de cómo resolver el problema de enfrentarse a la inevitabilidad de la muerte. El otro grupo recibió doce sesiones de entrenamiento en las habilidades de la ACT. Las sesiones se celebraban donde se pudieran concertar, dado el tratamiento intensivo al que estaban sometidas las pacientes, como salas de quimioterapia, salas de infusión o salas de examen.

Las pacientes del grupo de entrenamiento en las habilidades de la ACT mejoraron significativamente más en varios resultados. Reprimieron menos pensamientos y presentaron índices significativamente inferiores de ansiedad y de depresión. Además, mientras que las pacientes que recibieron TCC afrontaron la ansiedad de modos que se parecían más a la distracción, como ver

más la televisión, el grupo de la ACT adoptó acciones más significativas, como llamar a sus hijos, decidir cómo repartir sus propiedades, asegurarse de que el testamento estaba en orden y escribir cartas a amigos y a familiares.

Las habilidades para la flexibilidad pueden ayudarnos a abrir un espacio de aceptación en relación con la muerte de seres queridos y a pasar el tiempo que nos quede con ellos de un modo más significativo. Lo aprendí a la fuerza.

Mi familia era muy evitativa con todo lo relacionado con la muerte. Mi padre falleció cuando yo tenía veinticuatro años y estaba estudiando un posgrado en una universidad al otro lado del país, y poco después de que mi hermana me diera la noticia, mi madre me llamó y me animó encarecidamente a que no fuera al funeral. Me recordó que yo era pobre y que ella no podría ayudarme demasiado con el billete.

Estuve encantado de seguir el consejo y de excusarme en lo costoso de asistir al funeral. Aún me arrepiento profundamente de haber tomado esa decisión.

Hace un par de años, mi hermana Suzanne me llamó para decirme que la neumonía que sufría mi madre, de noventa y dos años de edad, había empeorado y me subí inmediatamente a un avión para volar de Reno a Phoenix. Cuando llegué a la cama de mi madre, ya no hablaba ni abría los ojos, pero movió ligeramente la cabeza cuando Suzanne dijo: «Steve está aquí».

Acompañado de mi hermana y de sus dos hijos ya mayores, Adam y Meghan, me senté con la mano posada sobre mi madre y la observé durante varias horas mientras su respiración se ralentizaba y los pies se le oscurecían a medida que el organismo se iba cerrando. Mi mente retrocedió a la última vez que la había visto.

Se había olvidado de que iba a ir (su mente ya no podía retener información nueva). Con voz frágil, exclamó: «¡Steve, hijo!», cuando me vio entrar en el salón de la residencia donde vivía. «Es famoso», le dijo con voz baja y llena de orgullo a la mujer que estaba sentada a su lado. Entonces, al darse cuenta de que estaba alardeando, añadió: «Es psicólogo», y luego, dirigiéndose hacia mí, como si quisiera recordar a su amado hijo lo que *verdaderamente* importa en la vida, concluyó en voz baja pero firme: «Ayuda a la gente».

Mi madre fue un ejemplo de una vida alineada con los valores

personales y se esforzó hasta el final en guiar a sus hijos para que hicieran lo *correcto*, no lo que resultara más atractivo superficialmente. Para ella, lo más importante siempre había sido qué tipo de personas éramos. Cuando su vida llegó a su fin, estuve profundamente agradecido de poder acompañarla y de tener la oportunidad de experimentar plenamente la tristeza, el aprecio y el amor que sentíamos el uno por el otro durante todos esos últimos instantes de valor incalculable.

Quiero irme a la tumba saboreando ese adiós. Decimos que la muerte de un ser querido es terrible, y lo es, pero esos momentos sagrados también están llenos de reverencia si abrimos los corazones para poder verla. El amor y el dolor de la pérdida son las dos caras de una misma moneda. No puede ser de otro modo.

Espero que, cuando tenga que enfrentarse a la pérdida de un ser querido, las habilidades para la flexibilidad lo ayuden a experimentar la paz y la plenitud del amor que acompañan a la tristeza durante el traspaso.

Capítulo 21

LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL

Estamos inmersos en una especie de carrera contra nosotros mismos. Si lee entre líneas en nuestras comunicaciones con los demás, se dará cuenta de que todos nos preguntamos si podemos desarrollarnos psicológica y culturalmente con la rapidez suficiente para evitar el desastre. El desastre específico es distinto en cada tuit y en cada publicación de Facebook, en blogs o en periódicos, ya se trate del calentamiento global irremediable, de la aparición de una epidemia letal o, sencillamente, de la creación de un mundo infernal en el que es imposible que nuestros hijos sean felices.

Este libro ayuda a explicar de qué trata esta carrera en realidad. ¿Podemos, como seres humanos, aprender a estar en paz con nosotros mismos y actuar con sabiduría, a pesar de las innumerables barreras que levantan la cognición y el lenguaje humanos? La ciencia y la tecnología, producto de esas habilidades, son maravillosas, pero también mecánicas. Internet nos conecta, pero también nos abruma con información difícil de asimilar y con juicios complejos. Los aviones nos conectan, pero también emiten más gases de efecto invernadero que ningún otro artefacto. Tenemos la capacidad de hacer que el mundo sea inhóspito, si no directamente inhabitable, y en un mundo como este ya no podemos confiar en un enfoque hacia el «yo»; necesitamos enfocarnos hacia «nosotros» y cooperar con los demás para afrontar esos retos.

Hasta ahora hemos echado en falta el desarrollo y la aplicación de conocimientos de las ciencias de la evolución y de la conducta con los que satisfacer las necesidades del mundo moderno. Vemos el coste de esa carencia en el auge de los problemas de salud mental, dolor crónico y abuso de sustancias, y en el terrible embrollo que hemos creado al intentar resolverlos con medicación. Sin embargo, también lo vemos en nuestra incapacidad para promover conductas saludables, afrontar los retos de las enfermedades físicas, resolver el problema de los prejuicios y la estigmatización o flexibilizar las ideologías políticas. Lo vemos en casa, en la escuela y en el trabajo.

El hilo conductor de este libro plantea que *tenemos* solución, siempre que seamos conscientes del reto al que nos enfrentamos. A

partir de los principios que han desvelado las ciencias de la evolución y de la conducta, podemos evolucionar de forma consciente y mejorar nuestra capacidad para enfrentarnos a los retos que nos plantea la vida y transformar tanto los hogares como la sociedad en su conjunto. Ya conocemos muchas de las habilidades que tenemos, y podemos enseñárselas a los niños y a los padres, a los maestros y a los jefes, a los profesionales sanitarios y a sus pacientes, a los trabajadores de servicios sociales y a los que buscan ayuda. Y creo firmemente que si adquirimos estas habilidades de forma generalizada, nos ayudarán a superar muchos de los problemas sociales, conductuales, económicos y medioambientes que asolan a personas, comunidades y países enteros.

Es posible que esta esperanza le parezca exagerada, pero me gustaría compartir con usted una historia que me inspira a creer en este potencial. Es una historia que trata de la aplicación del entrenamiento en ACT a una comunidad devastada, para ayudar a sus integrantes a abrir su corazón y su mente a la posibilidad de adoptar cambios de conducta radicales para salvar vidas.

Si hubiera tenido que elegir qué país sobre la faz de la Tierra me parecía menos propicio para el desarrollo de la flexibilidad psicológica, es muy posible que hubiera elegido Sierra Leona. Casi tres cuartas partes de los 6.200.000 habitantes del país viven con menos de un dólar diario. El sistema de atención sanitaria es muy precario y la atención a la salud mental como la entendemos en Occidente es prácticamente inexistente. Hace unos cuantos años, el país contaba con un único psicólogo con nivel de doctorado y con un psiquiatra jubilado. Creo que la situación sigue siendo igual de triste.

Por si todo eso fuera poco, el país quedó diezmado tras una década de guerra civil, que terminó en 2002 y dejó cincuenta mil muertos, una infraestructura en ruinas y aproximadamente veinte mil amputados. Ahora, el futuro del país está en manos de ciudadanos que, cuando eran niños, fueron reclutados a la fuerza para convertirlos en soldados y obligados a asesinar a aldeanos con machetes, o que fueron agredidos sexualmente y atacados hasta dejarlos inválidos, con frecuencia delante de sus familias.

Cuando el país aún estaba lidiando con todo ese trauma, en

2014 volvió a recibir otro golpe. A principios de año estalló un brote de ébola: más de ocho mil personas contrajeron la enfermedad y casi cuatro mil acabaron falleciendo. La OMS tenía dificultades para contener el brote, que probablemente había llegado a Sierra Leona desde las vecinas Guinea-Conakri y Liberia.

Cientos de expertos en enfermedades contagiosas procedentes de todo el planeta volaron a esos países y el mundo desarrollado envió millones de dólares. Se construyeron clínicas caras (aunque muchas no se terminaron hasta después del final de la crisis sanitaria). Los expertos militares ayudaron a contener los disturbios y a imponer el cumplimiento de las recomendaciones epidemiológicas para detener la propagación de la enfermedad. Sin embargo, nadie envió a expertos en salud mental.

¿Qué podían aportar los *psicoterapeutas* a la lucha contra el ébola? La enfermedad no era lo único contagioso. El miedo al contagio también lo era y, además, complicaba en gran medida la lucha contra el virus. Fuimos testigos de una manifestación horrorosa de ese miedo en Guinea-Conakri, donde algunas de las personas contagiadas en las comunidades locales experimentaron tal terror al ver llegar a los profesionales sanitarios ataviados con los trajes de protección necesarios que los atacaron con machetes y los mataron. La población local escondía a los familiares enfermos de las autoridades; si no, los ayudaban a escapar a aldeas próximas y, por lo tanto, a propagar la enfermedad.

Vimos cómo ese mismo miedo llegaba a Estados Unidos. Los trabajadores sanitarios que regresaban de otras partes de África (no afectadas por el virus del ébola) tuvieron que someterse a una cuarentena prolongada sin ningún motivo lógico. Un caso aislado de ébola en Estados Unidos se convirtió en noticia de primera plana en todo el país.

Contener una epidemia siempre exige cambios de conducta y, cuando se trata de esto, la psicología debería tener mucho que ofrecer. En Sierra Leona, la población usó principios evolutivos y de la ACT para renunciar a prácticas sagradas como besar y lavar a los moribundos y a los muertos, impuestas culturalmente para honrar los vínculos familiares y facilitar el traspaso del alma de los fallecidos al otro mundo.

Esa práctica tuvo que cambiar, porque cuando el ébola se cobra

una vida, el virus asciende a la superficie de la piel mediante el sudor. Besar y lavar los cuerpos de los muertos es una manera casi segura de ser la próxima víctima del virus. La única manera segura de tratar a los pacientes es ponerlos en cuarentena y los cuerpos de los que acaban falleciendo han de introducirse rápidamente en bolsas de plástico selladas para su incineración inmediata.

A los Gobiernos les resulta fácil imponer políticas de este tipo y, quizá, obligar a su cumplimiento si disponen de las armas suficientes. Sin embargo, obligar al cumplimiento invita a dejar atrás a una sociedad traumatizada. Era necesario aplicar un enfoque psicológico más humano y efectivo. Por suerte para los habitantes próximos a Bo, la segunda ciudad más poblada de Sierra Leona, algunos de los residentes contaban con formación en ACT y ayudaron a diseñar un plan innovador para ayudar a los miembros de la comunidad a aceptar la normativa.

Una psicóloga alemana llamada Beate Ebert había fundado en Bo una clínica de salud mental donde aplicaba la ACT para ayudar a la población a afrontar los horrores de la guerra y de la pobreza devastadora en que vivían. El país carecía casi por completo de cualquier servicio de salud mental. Beate había empezado a trabajar para convertirse en formadora en ACT después de un taller de dos días de duración que yo había celebrado en Londres varios años antes, y su interés había sido desde el principio usar la ACT para promover la transformación social.

Fundó una organización sin ánimo de lucro llamada Commit and Act, cuya misión es «llevar apoyo psicológico a personas traumatizadas en áreas de conflicto». En 2010, Beate empezó a viajar a Sierra Leona para ofrecer formación en ACT y una de las personas a las que formó fue Hannah Bockarie, una trabajadora social extraordinaria. El interés de Hannah, que entonces tenía veintinueve años, por la psicología se originaba en razones comunitarias y personales.

Había crecido durante la guerra y había sido testigo del dolor de muchísimos niños. Ella misma había sido una víctima. Cuando estaba a punto de cumplir los trece años de edad, fue capturada por los rebeldes. Logró escapar y se escondió en un pantano, pero los soldados la encontraron. Mientras se acercaban, oyó cómo uno de ellos decía: «Si la encontramos, la matamos directamente». Sin

embargo, no la mataron, sino que se la entregaron al comandante del campamento, que la violó inmediatamente. Volvió a escapar y pasó la adolescencia escondida y consumiendo drogas, «para anestesiar el dolor», en sus propias palabras.

Al final, Hannah consiguió desintoxicarse y canalizar su dolor para ayudar a otros. Empezó a trabajar como voluntaria con Médicos sin Fronteras. Con ayuda de Naciones Unidas, se graduó en Trabajo Social. Después de que la ACT la ayudara a curar sus propias heridas, Hannah se convirtió en una compañera de valor incalculable para Beate en la difusión de la ACT en el país. La ACBS, que es la organización profesional que dirige el desarrollo de la ACT, supo de su trabajo y ayudó a recaudar fondos para enviar a Hannah y a otros terapeutas de Sierra Leona a Estados Unidos, para que pudieran completar su formación, y también envió formadores en ACT a Sierra Leona para formar a más terapeutas.

Cuando Beate inauguró la clínica de Commit and Act en Bo, designó a Hannah como directora. Disponer de un recurso semejante era algo tan especial que la población de la ciudad celebró la inauguración con un desfile.

Se instauraron programas especiales para las víctimas de la violencia tribal y para las mujeres que habían sido vendidas como criadas cuando eran niñas para saldar deudas familiares y que, con frecuencia, habían acabado convertidas en esclavas sexuales. Se trató a cientos de clientes en terapias individuales y de grupo y en talleres. Una evaluación de la Universidad de Glasgow concluyó que los participantes eran más conscientes, estaban menos atrapados en sus propios pensamientos y eran más felices, incluso si habían sido diagnosticados con TEPT (muy habitual en un país asolado por la guerra durante más de una década).

Entones estalló el brote de ébola. En cuestión de semanas, Hannah fue nombrada directora regional de respuesta ante el ébola, porque la clínica de Commit and Act era una de las pocas entidades que funcionaban bien y que podían ayudar a promover un cambio de conducta. Hannah y Beate reconocieron la necesidad de convencer a toda la comunidad de aceptar la cuarentena y la incineración de los cuerpos, y nos pidieron ayuda a mí y a otros miembros de la comunidad de la ACBS.

Yo había estado trabajando con David Sloan Wilson, el biólogo

evolutivo que he mencionado antes, para combinar la ACT con la obra de la ya fallecida premio Nobel Elinor Ostrom, que había identificado ocho principios mediante los que las comunidades pueden unirse para resolver problemas como la gestión de recursos comunes limitados, por ejemplo, las tierras de pasto y los caladeros. Nuestro objetivo era desarrollar un enfoque más efectivo para promover la cooperación y la atención prosocial en las comunidades. Llamamos «prosocial» a la combinación de los principios de Ostrom y de la ACT. Hannah y Beate confiaron en ello e intentaron seguir este enfoque para lograr que la comunidad respondiera al reto del ébola. Empezaron haciendo formación prosocial en talleres con grupos de aldeanos del distrito de Bo, en los que combinaban la información educativa acerca del ébola con formación y herramientas de intervención de la ACT y de los principios de Ostrom.

La formación en ACT incluía la herramienta de la matriz que hemos visto en el apartado acerca del trabajo en el Capítulo 18, para ayudar a los participantes a identificar los valores interiores hacia los que querían avanzar y las barreras emocionales y cognitivas que los alejaban de ellos, y reflexionar acerca de qué podían hacer para que su conducta estuviera más alineada con sus valores. Entonces, se les pedía que reflexionaran acerca de cómo podían aplicar esta conexión con los valores, además de los principios de Ostrom sobre la cooperación grupal, a la lucha contra el ébola. Hannah retó a los miembros de la comunidad a que concibieran maneras alternativas de honrar a sus seres queridos en lugar de orar sobre sus cuerpos, lavarlos y besarlos. Uno de los participantes en uno de los primeros talleres que se llevaron a cabo hizo una sugerencia muy potente.

Sierra Leona es un país repleto de plataneros y esa persona sugirió que se podían usar en un nuevo ritual: cortar una sección del tronco de un árbol, lavarlo de la manera tradicional, envolverlo en un paño blanco limpio, colocarlo sobre una esterilla y usarlo como una especie de tótem del fallecido. Los dolientes podrían llevarlo encima, besarlo, orar sobre él, abrazarlo e incluso enterrarlo como símbolo de la persona enferma de ébola.

Si le parece una idea rara, párese a pensar en algunos de los rituales religiosos occidentales. Crecí en una familia católica y me

enseñaron que las hostias consagradas se transmutaban mediante un ritual en el *cuerpo de Cristo*. Si 1.200 millones de personas pueden participar en esta práctica, ¿por qué no pueden los habitantes de Sierra Leona usar un tronco de platanero como sustituto de sus seres queridos? Cuando el brote llegó a Bo, este ritual ayudó a sus habitantes a proteger tanto a su comunidad como el núcleo fundamental de sus tradiciones culturales. Como resultado, durante los meses críticos de finales de primavera y de verano de 2014, Bo experimentó el aumento del ébola más reducido de los ocho distritos infectados.

La ACT también ayudó a enfermos de ébola a asumir el terrible destino que los aguardaba. Uno de ellos fue un hombre que se negaba a someterse a un análisis de sangre para determinar si estaba contagiado o no. Estaba aterrado. «¡Escupiré al primero que se me acerque!», gritaba a los trabajadores del hospital. Llegaron guardias armados para obligarlo a quedarse en el hospital. Pasaron días sin que nadie supiera qué hacer. El hombre afirmó ante uno de los guardias que prefería que lo mataran de un tiro a dar sangre. Los trabajadores del hospital estaban tan enfadados con él como asustados.

Cuando Hannah conoció la situación, pidió autorización para hablar con él. Luego, me explicó: «En la ACT, decimos que la gente se enreda en sus propios pensamientos y ese hombre tenía firmemente plantado en la cabeza el pensamiento: "No dejaré que se me acerque nadie. No puedo soportarlo. No puede ser"». Se puso todo el traje de protección, se sentó en su cama, se presentó y le preguntó: «¿Qué le preocupa? ¿Morir aquí solo?».

Él respondió que estaba sufriendo porque nadie podía tocarlo, que todo el mundo preferiría matarlo antes que tocarlo. «Todos están en mi contra —añadió—. Soy un problema, soy problemático. Me siento amenazado.»

Hannah repuso: «¿Y qué *ha hecho* al respecto?».

El hombre la miró, como si ella no entendiera nada, y dijo: «Si lo tengo, lo propagaré».

Entonces, ella respondió: «Sí, pero ¿qué posición quiere tomar en su vida en medio de todo esto?». Él se quedó en silencio unos instantes y rompió a llorar desconsoladamente. Con palabras entrecortadas, dijo que lo que más le importaba en la vida era su

familia, que quería estar con ella. Quería que supiera que la quería. Quería que lo respetara.

«Entonces, pase a la acción —le sugirió Hannah con mucha suavidad—. Permita que le hagan el análisis de sangre. Demuestre a su familia lo mucho que la quiere. Demuéstrelo.»

Permitió que le sacaran sangre y, tal como temía, había contraído la enfermedad y no tardaría en morir de una forma horrible. Sin embargo, Hannah lo ayudó a ver que podía usar la energía de ese dolor y orientarla hacia el amor por su familia en lugar de hacia la ira y el temor. Sus familiares podrían visitarlo, vestidos con los trajes de protección, y decirle lo mucho que lo querían. Verían que aceptaba su destino con valor y dignidad, en lugar de enterarse más adelante de sus amenazas y desvaríos.

Hannah había visitado la aldea de este hombre unas semanas antes para celebrar un taller ACT/prosocial y, como resultado, cuando murió, su familia supo qué hacer. Permitieron que se llevaran el cuerpo y lo incineraran, y acompañaron a su alma en el traspaso al otro mundo con un enterramiento tradicional, orando, lavando, besando y entrenando un tronco de platanero.

El ébola ha dejado tras de sí una cultura desgarrada en Sierra Leona. Familias de todo el país han quedado desintegradas, y la violencia doméstica y sexual no hace más que crecer. Sin embargo, la vía más amable y más socialmente transformadora que ha abierto la clínica de Commit and Act en Bo sigue dando frutos. Gracias a la terapia prosocial, en Bo ha surgido un movimiento de mujeres contra la violencia, sobre todo en el ámbito doméstico. Por primera vez, los hombres que maltratan a mujeres acaban en la cárcel, y tanto víctimas como maltratadores reciben asistencia conductual. Hace poco, el Gobierno de Sierra Leona nombró a la clínica de Commit and Act como una de las principales razones por las que la violencia sexual contra niñas y adolescentes está empezando a descender en la ciudad (véase <http://commitandact.com>). El proceso de sanación prosigue y se siguen usando los procesos de flexibilidad para promover la transformación social.

EPÍLOGO

La flexibilidad psicológica está siendo reconocida en todo el mundo como una habilidad para la vida crucial y aplicable en la clínica, en el trabajo, en la iglesia, en los organismos oficiales y en las escuelas. Con cada persona que aprende las habilidades, la cultura evoluciona un poquito, la comunicación humana se suaviza y la conexión se consolida.

Por supuesto, se trata de algo mucho más grande que la ACT. Han proliferado los programas de meditación, cada vez hay más grupos basados en valores, cuesta abrir una revista o encender el ordenador sin encontrar blogs, libros populares, programas de televisión o películas que no aborden de un modo u otro la flexibilidad psicológica. Los lectores de este libro lo reconocerán incluso aunque distintos medios usen una terminología diferente. Por ejemplo, decenas de millones de niños han visto películas o dibujos animados acerca de la importancia de la flexibilidad psicológica (visite <http://bit.ly/StevenUniverseSong> si quiere ver un ejemplo maravilloso). Personalmente, me satisface que, durante los últimos treinta y cinco años, la ACT haya desempeñado un papel tan importante en la promoción de este cambio de enfoque cultural.

Podemos hacer mucho más para fomentar procesos evolutivos saludables en nuestra vida, hogares y comunidades. En este aspecto, los lectores de este libro desempeñarán un papel muy importante. Espero que, a estas alturas, esté convencido de que he cumplido la promesa que le he hecho al principio del libro: presentar un pequeño grupo de procesos científicamente demostrados que nos capacitan para hacer lo que verdaderamente nos importa en prácticamente todas las facetas de la vida. También espero que lo haya inspirado para ayudar a otros a desarrollar los procesos de flexibilidad y que haya podido experimentar personalmente los beneficios en su vida, y en las de las personas a las que ama, gracias a ese trabajo.

Si es así, recuerde que el cambio social empieza por alguien que toma la decisión de dar un paso adelante. Si este libro lo ha ayudado, eso es lo que le pido ahora, mientras escribo estas últimas páginas: dé un paso adelante. Comparta lo que ha aprendido y úselo bien. Da igual que no use los mismos términos que aparecen en el libro. Lo que importa es lo que haga y lo que anime a hacer a otros. Cuando se abre, capacita a otros para que hagan lo mismo. Cuando se pone en el lugar de los demás o clarifica sus valores personales y avanza hacia ellos, contribuye a crear conexión humana y motivación saludable. Cuando hace saber a los demás que existe una alternativa a enredarse con los pensamientos y a evitar la experiencia, les ofrece el regalo de la esperanza. Y todo eso lleva a un mundo más amable y afectuoso, que reduce las experiencias negativas que promueven la inflexibilidad psicológica.

La vida puede ser una verdadera tortura cuando nos dejamos dominar por el Dictador Interior. Cuando nos liberamos de sus garras, podemos acceder a otro modo de funcionamiento mental: tal como anuncia el título del libro, accedemos a una mente liberada que puede ayudarnos a virar hacia lo que verdaderamente nos importa.

Ya contamos con las semillas del cambio en nuestro interior. Si esta noche presencia un atardecer espectacular, tendrá la sabiduría intuitiva de pronunciar un «Uau» mientras abre bien los ojos para poder abarcarlo todo. No dirá: «Creo que necesita un poco más de rosa». El modo mental que lo lleva a exclamar «¡Uau!» no se limita a la belleza. Si mañana se encuentra con un niño que llora mientras le explica una historia de terror personal, es posible que vuelva a decir «Uau» mientras le escucha con gran atención para abarcar todo el dolor de ese niño. No le dirá: «¿Te importaría hablar de algo menos perturbador?».

En este libro no le he enseñado nada que no supiera ya, aunque no fuera a un nivel profundo. Lo único que he hecho ha sido presentarle los *principios* que puede usar para hacer evolucionar su vida en la dirección que haya elegido, valiéndose del poder de la flexibilidad psicológica. Del poder de una mente liberada.

La humanidad está en plena carrera para crear un mundo más amable, más flexible y más basado en valores. En otras palabras: más afectuoso y con mayor capacidad para enfrentarse a los retos

derivados de nuestros propios avances científicos y tecnológicos. Si no aprendemos a crear mentes modernas para este mundo moderno, estamos abocados al desastre.

Nadie sabe cómo acabará todo, pero, si miro la historia de la humanidad, mi apuesta personal es que la comunidad humana evolucionará para superar el reto. Mi apuesta es que elegiremos el amor por encima del miedo. Y eso solo puede suceder persona a persona, pareja a pareja, familia a familia, empresa a empresa y comunidad a comunidad. Cuando todos nosotros aprendamos a mantener a raya *nuestra* mente y seamos más capaces de abrirnos, estar presentes y avanzar hacia lo que más nos importa, encenderemos una luz en la oscuridad y ayudaremos a otros a hacer lo mismo. Hay una palabra que lo explica a la perfección: *amor*.

Ahora sabemos lo importante que es. El niño de ocho años que albergamos en nuestro interior lo sabe. En lo más hondo, todos sabemos que el amor no lo es todo. El amor es lo único que hay.

Paz, amor y vida, amigos.

S.

Hold Out Your Hand*

Let's forget the world for a while
fall back and back
into the hush and holy
of now

are you listening? This breath
invites you
to write the first word
of your new story

your new story begins with this:
You matter
you are needed—empty
and naked
willing to say yes
and yes and yes

Do you see
the sun shines, day after day
whether you have faith
or not
the sparrows continue
to sing their song
even when you forget to sing

yours

stop asking: Am I good enough?
Ask only
Am I showing up
with love?

Life is not a straight line
it's a downpour of gifts, please—
hold out your hand

JULIA FEHRENBACHER

AGRADECIMIENTOS

Empecé a pensar en escribir este libro poco después de que mi primera obra de autoayuda, *Sal de tu mente, entra en tu vida*, se hiciera popular en 2006. Presenté una propuesta rudimentaria, pero era extraña y se quedó en un cajón. Soy un bicho raro, tanto por formación como por personalidad, e incluso los psicólogos me dicen entre risas que puedo llegar a ser bastante difícil de entender. El proyecto no se puso en marcha hasta que, unos años después, Linda Loewenthal se puso en contacto conmigo y se convirtió en mi agente. Con una muy necesaria combinación de apoyo, impulso, sabiduría, habilidad, paciencia y cariño, Linda consiguió que, en 2011, el proyecto se convirtiera por fin en una realidad. Su confianza en mí y la honestidad inquebrantable de sus opiniones me han motivado y empujado a seguir adelante a lo largo de los años.

John Cloud, el periodista de la revista *Time* que me sacó del anonimato en 2006 cuando escribió el artículo que propulsó al éxito *Sal de tu mente*, me ayudó a redactar una propuesta con pies y cabeza, así como los primeros capítulos de muestra. Le he dedicado este libro porque, en un universo alternativo, él y yo habríamos escrito juntos todo el volumen, como yo esperaba originalmente. Era un escritor brillante y un alma profunda, y espero que su presencia se haga sentir en el libro.

Spencer Smith, escritor profesional y coautor de *Sal de tu mente*, también me ayudó con la propuesta. Spencer es lo que mis familiares judíos llamarían un *mensch*, un hombre honorable, bondadoso, de fiar y de ética impecable. Es un honor para mí poder llamarlo amigo y colega.

Emily Loose fue la editora del libro. Es extraordinariamente capaz, sabia y persistente, y abrió la puerta a las ideas del libro en su vida, para poder aportar sus sensaciones instintivas al proceso de desarrollo. Su actitud me honró, me emocionó y me impresionó. Es la mejor.

Caroline Sutton, de Penguin/Avery, me ha ayudado mucho con

sus consejos acerca del texto en momentos clave del proceso de desarrollo.

Todos mis hijos adultos (Camille, Charlie y Esther) han ejercido de cajas de resonancia y han hecho aportaciones específicas, como los dibujos de Esther y las ideas para los títulos de los capítulos de Camille.

Mi esposa, Jacque, ha estado a mi lado durante todos los años de escritura y reescritura que han sido necesarios para acabar produciendo estas letras. Viajes, entrevistas, maratones de escritura..., ella ha tenido que asumir más obligaciones para que yo pudiera ocuparme del libro. Aunque nunca podré pagarle esta deuda, me emociona reconocerlo y recordarlo. Jacque también ha sido clave en el desarrollo de las ideas nuevas que presento, ya que todas han sido aprobadas una a una durante largas conversaciones que nos han robado horas de sueño. Me instó especialmente a que estudiara más de cerca las cuestiones del contexto social y del privilegio, que son cruciales en el arco argumental de esta obra. Gracias, cariño.

Mis alumnos de doctorado de los últimos años me han ayudado con nuestras conversaciones acerca de los matices de la teoría de la ACT. Brandon Sanford, Fred Chin, Cory Stanton y Patrick Smith son cuatro de ellos. Prácticamente, los cuarenta y ocho doctorandos a los que he dirigido, y que ya se han doctorado, están en el trasfondo de partes concretas del libro. En el texto y en las notas menciono solo a algunos de ellos, pero todos están aquí, de maneras que solo ellos y yo conocemos específicamente, pero que beneficiarán al lector. Gracias, grupo (no, esto no quiere decir que podáis enseñar a cualquiera el apretón de manos conductual secreto).

Greg Stikeleather y Till Gross me ayudaron a decidir entre varias opciones de títulos. Hank Robb e Inge Skeans tuvieron la amabilidad de revisar el texto y de llamar mi atención sobre frases que resultaban algo confusas.

Originalmente, el apartado acerca de la mentira en el cuarto capítulo estaba pensado para un libro que Guy Ritchie y yo íbamos a escribir juntos para acompañar a una película en la que él estaba trabajando y que trataba del impacto del ego. Al final no llevamos a cabo el proyecto del libro (espero que la película vea la luz algún día, es una obra muy potente), pero Guy me ayudó a tomar

conciencia por primera vez de la profunda conexión que existe entre el yo conceptualizado y la mentira, y la claridad de su visión ha ejercido un impacto duradero sobre mí. Quiero darle las gracias por su visión.

También quiero dar las gracias a los clientes que han transformado el funcionamiento de la ACT con su propia vida. Algunas de sus historias aparecen en el libro, de forma anónima, pero muchas otras aparecen también de forma indirecta, porque han influenciado la obra con su dolor y su valentía. Por ejemplo, una parte importante de las metáforas que uso para explicar la ACT proceden de clientes; no las hemos ideado ni yo ni ningún otro profesional. Aunque todos acabaremos en el olvido, quizá, solo quizá, vuestro valor haya aportado a la cultura elementos que resonarán durante mucho tiempo. Es una consumación que merece ser anhelada devotamente.

Deseo, asimismo, hacer una profunda reverencia de agradecimiento a toda la comunidad de la ciencia contextual conductual (CBS, por su siglas en inglés). Está compuesta por profesionales extraordinarios: psicólogos clínicos, profesores, investigadores básicos, filósofos, investigadores aplicados, expertos en políticas, evolucionistas, conductistas, cognitivistas, científicos de la prevención, enfermeros, médicos, terapeutas y trabajadores sociales (podría seguir durante bastante tiempo más) repartidos por todo el mundo. Aunque he incluido en el libro algunas de sus historias personales, el lector ha de saber que detrás de cada nombre de cada nota importante para la ACT, la teoría de los marcos relacionales (RFT, por sus siglas en inglés) o la CBS hay un ser humano comprometido. Conozco a muchos de ellos, quizá a la mayoría, y todos están profundamente implicados en el trabajo de colaboración para crear una psicología más digna del reto que plantea la condición humana. En este libro he intentado dar voz a sus ideas y a sus aspiraciones. Aunque he sido el instigador de este trabajo, no soy más que uno de sus cofundadores y desarrolladores, porque necesitó de las hábiles manos de Kirk Strosahl y de Kelly Wilson para tomar forma de libro en 1999 y, luego, cientos de profesionales y de investigadores lo han refinado para la práctica clínica y la investigación. Esto es aún más cierto ahora, que ha entrado en la comunidad global. Todos somos seres humanos

mejores cuando estamos en grupo, y mis colegas me han elevado con sus valores, su visión y su amistad a cada paso del camino.

Tal como repetiré al final del libro, la vida es una elección entre el amor y el miedo. Los seres humanos que me han amado (amigos, familiares y colegas) me han ayudado a elegir el amor. No hay mejor regalo que ese. Gracias.

STEVEN C. HAYES, *Reno, Nevada, Estados Unidos*

BIBLIOGRAFÍA

Capítulo 1. La necesidad de virar

(...) **Durante los últimos cincuenta años:** en <https://www.quora.com/Howmuch-more-computing-power-does-an-iPhone-6-have-than-Apollo-11-What-is-another-modern-object-I-can-relate-the-same-computing-power-to>.

(...) **el 86 % de los niños que contraían leucemia:** centros para el control y la prevención de enfermedades, «Trends in childhood cancer mortality – United States, 1990-2004», en <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5648a1.htm>.

(...) **la mortalidad infantil, la mortalidad materna y las muertes por malaria:** Instituto Nacional del Cáncer, *SEER (Statistics, Epidemiology, and End Results) Cancer Statistics Review, 1975-2011, 2014*, en <https://seer.cancer.gov/archive/csr/1975_2011/>.

(...) **En 2017, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la clasificó en el primer lugar:** en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>. Puede encontrar un buen resumen del nivel actual de carga de la enfermedad mental en todo el mundo en Steel, Z., Marnane, C., Iranpour, C., Chey, T., Jackson, J. W., Patel, V. y Silove, D., «The global prevalence of common mental disorders: A systematic review and meta-analysis 1980-2013», en *International Journal of Epidemiology*, 43, 2014, págs. 476-493, DOI: 10.1093/ije/dyu038.

(...) **diagnosticados con un trastorno de ansiedad:** Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Chatterji, S., Lee, S., Ormel, J., Ustün, T. B. y Wang, P. S., «The global burden of mental disorders: An update from the WHO World Mental Health (WMH) *surveys», en Epidemiology and Psychiatric Sciences, 18, 2009, págs*. 23-33.

(...) **«malestar mental frecuente»:** Moriarty, D. G., Zack, M. M., Holt, J. B., Chapman, D. P. y Safran, M. A., «Geographic patterns of frequent mental distress: U. S. adults, 1993-2001 and 2003-2006», en *American Journal of Preventive Medicine*, 46, 2009, págs. 497-505.

(...) **no se debe a que el mundo sea realmente más peligroso ahora que antes:** Pinker, S., *Better Angels of our Nature: Why Violence has Declined*, Penguin, Nueva York, 2012.

(...) **Estas habilidades predicen:** en los capítulos que siguen documentaré ampliamente estas afirmaciones, por lo que en lugar de añadir una larga lista de estudios aquí, una manera fácil de evaluar la validez general de lo que explico es entrar en Google Académico y buscar *«psychological flexibility»* o *«experiential avoidance»* o *«acceptance and commitment»*. Si repasa los casi dieciocho mil resultados que obtendrá con esta búsqueda, encontrará cientos de buenos ejemplos de este trabajo. Si tiene acceso a una biblioteca académica, la misma búsqueda en Web of Science le dará acceso a unos dos mil doscientos artículos académicos, y cada semana se añaden varios más.

(...) **libros como este:** véase la nota anterior, pero para estudios que demuestran que leer un libro sobre la ACT puede ser útil, consulte, por ejemplo, Muto, T., Hayes, S. C. y Jeffcoat, T., «The effectiveness of acceptance and commitment therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of Japanese college students living abroad», en *Behavior Therapy*, 42, 2011, págs. 323-335. Puede encontrar una lista de los estudios cada vez más numerosos sobre el tema en <http://www.contextualscience.org> (busque *«state of the evidence»*).

(...) **las afirmaciones de este tipo hacen que nos sintamos peor:** Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E. y Lee, J. W., «Positive self-statements: Power for some, peril for others», en *Psychological Science*, 20, 2009, págs. 860-866.

(...) **La rigidez psicológica es un predictor:** si ha llegado aquí en busca de referencias que sustenten las osadas afirmaciones que he hecho en este párrafo, enhorabuena. Tiene un escepticismo muy

saludable, que le resultará muy útil a la hora de evaluar las afirmaciones que encontrará en el libro. Dicho esto, aún es demasiado pronto para añadir multitud de referencias a las notas. Así que tenga un poco de paciencia y verá cómo todas estas afirmaciones se van justificando una a una más adelante.

(...) **conocemos la respuesta: los segundos:** Farach, F. J., Mennin, D. S., Smith, R. L. *et al.*, «The impact of pretrauma analogue GAD and posttraumatic emotional reactivity following exposure to the September 11 terrorist attacks: A longitudinal study», en *Behavior Therapy*, 39, 2008, págs. 262-276.

(...) **también debemos evitar la alegría:** Kashdan, T. B. y Steger, M. F., «Expanding the topography of social anxiety: An experience-sampling assessment of positive emotions, positive events, and emotion suppression», en *Psychological Science*, 17, 2006, págs. 120-128, DOI: 10.1111/j.1467-9280.2006.01674.x.

(...) **los resultados son terribles:** Panayiotou, G., Leonidou, C., Constantinou, E. *et al.*, «Do alexithymic individuals avoid their feelings? Experiential avoidance mediates the association between alexithymia, psychosomatic, and depressive symptoms in a community and a clinical sample», en *Comprehensive Psychiatry*, 56, 2015, págs. 206-216.

(...) **Llamo Dictador Interior a esta parte de nuestra mente:** soy psicólogo conductual, por lo que quizá le resulte raro que dedique tanto tiempo a hablar de la *mente*. Sin embargo, a lo que me refiero con esa palabra es a la colección de capacidades de aprendizaje superior de las que disponemos y que permiten la generación y el cumplimiento de normas simbólicas. Una *mente* es un repertorio de marcos relacionales y un *modo mental* es una manera de aplicar ese repertorio. Más adelante, en el libro, explicaré qué es el aprendizaje relacional.

(...) **debido a lo que «se oculta» en nuestro interior:** Frances, A., «Saving normal: An insider's revolt against out-of-control psychiatric diagnosis, DSM-5, big pharma and the medicalization of ordinary life», en *Psychotherapy in Australia*, 19, 2013, págs. 14-18.

(...) **la situación no ha hecho más que empeorar:** Puede consultar estas estadísticas en fuentes como Olfson, M. y Marcus, S. C., «National trends in outpatient psychotherapy», en *American Journal of Psychiatry*, vol. 167, n.º 12, 2010, págs. 1456-1463. DOI: 10.1176/appi.ajp.2010.10040570.

(...) **la incidencia de los problemas de salud mental no ha hecho más que aumentar:** Mad in America, el sitio web de Robert Whitaker, contiene información abundante y, a mi parecer, razonablemente responsable acerca de este tema. Aunque el libro homónimo ya está algo desfasado, también es un buen lugar por el que empezar.

(...) **Los amigos y los familiares también tienen menos esperanzas:** hay mucha literatura al respecto y no cabe duda de que el diagnóstico de una enfermedad mental acarrea un estigma, a pesar de que al principio pueda proporcionar cierto alivio. La obra de Pat Corrigan y sus colegas me parece muy persuasiva. Por ejemplo, véase Ben-Zeev, D., Young, M. A. y Corrigan, P. W., «DSM-V and the stigma of mental illness», en *Journal of Mental Health*, 19, 2010, págs. 318-327, DOI: 10.3109/09638237.2010.492484. Los estudios experimentales afirman lo mismo que los correlacionales. Por ejemplo, véase Eisma, M. C., «Public stigma of prolonged grief disorder: An experimental study», en *Psychiatry Research*, 261, 2018, págs. 173-177, DOI: 10.1016/j.psychres.2017.12.064.

(...) **Promueven la prosperidad:** Bohlmeijer, E. T., Lamers, S. M. A. y Fledderus, M., «Flourishing in people with depressive symptomatology increases with Acceptance and Commitment Therapy. Post-hoc analyses of a randomized controlled trial», en *Behaviour Research and Therapy*, 65, 2015, págs. 101-106, DOI:10.1016/j. brat.2014.12.014.

(...) **Crecieron y transformaron la recuperación del cáncer en un activo:** Hawkes, A. L., Chambers, S. K., Pakenham, K. I., Patrao, T. A., Baade, P. D., Lynch, B. M., Aitken, J. F., Meng, X. Q. y Courneya, K. S., «Effects of a telephone-delivered multiple health behavior change intervention (CanChange) *on health and behavioral outcomes in survivors of colorectal cancer: A randomized controlled*

trial», en Journal of Clinical Oncology, 31, 2013, págs. 2313-2321. Véase también Hawkes, A. L., Pakenham, K. I., Chambers, S. K., Patrao, T. A. y Courneya, K. S., «Effects of a multiple health behavior change intervention for colorectal cancer survivors on psychosocial outcomes and quality of life: A randomized controlled trial», en *Annals of Behavioral Medicine*, 48, 2014, págs. 359-370, DOI: 10.1007/s12160-014-9610-2).

(...) **la de los polidependientes:** Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Bissett, R., Piasecki, M., Batten, S. V., Byrd, M. y Gregg, J., «A randomized controlled trial of twelve-step facilitation and acceptance and commitment therapy with polysubstance abusing methadone maintained opiate addicts», en *Behavior Therapy*, 35, 2004, págs. 667-688.

(...) **docenas de investigaciones sobre el abuso de sustancias:** encontrará un resumen reciente de esta área de trabajo en Lee, E. B., An, W., Levin, M. E. y Twohig, M. P., «An initial meta-analysis of Acceptance and Commitment Therapy for treating substance use disorders», en *Drug and Alcohol Dependence*, 155, 2015, págs. 1-7, DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2015.08.004.

(...) **Las medidas de flexibilidad psicológica predicen:** de nuevo, lo documentaré a lo largo del libro. El primer capítulo no es el lugar donde profundizar detalladamente en conclusiones como esta, pero encontrará una lista de metaanálisis (resúmenes de la literatura al respecto) sobre la ACT en <http://bit.ly/ACTmetas> (las mayúsculas son relevantes, fíjese al escribir la dirección). Es posible que la afirmación más osada de este párrafo sí que merezca ser documentada: los jugadores profesionales del hockey con mayor flexibilidad psicológica son más importantes para el desempeño del equipo. Y es cierto: lo son. Véase Lundgren, T., Reinebo, G., Löf, P.-O., Näslund, M., Svartvadet, P. y Parling, T., «The values, acceptance, and mindfulness scale for ice hockey: A psychometric evaluation», en *Frontiers in Psychology*, 9, 2018, pág. 1794, DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01794. ¿Por qué? Porque si un jugador rígido comete un error, se quedará atrapado en su propia respuesta emocional y en la autocrítica. Y, ¿sabe qué?, mientras hace todo eso, no está plenamente presente en el juego, apoyando a sus

compañeros debidamente. En otras palabras…, ¡más errores! A lo largo del libro encontrará muchas más conclusiones contraintuitivas como esta.

(…) **más de doscientos cincuenta ensayos controlados aleatorizados:** puede ver la lista actual en <http://www.contextualscience.org>, buscando *«randomized trials»* o en <http://bit.ly/ACTRCTs>.

(…) **el nivel de flexibilidad mental de las personas con sobrepeso:** Lillis, J., Hayes, S. C., Bunting, K. y Masuda, A., «Teaching acceptance and mindfulness to improve the lives of the obese: A preliminary test of a theoretical model», en *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 2009, págs. 58-69.

(…) **se caerá unas cien veces cada día:** Adolph, K., Cole, W. G, Komati M. *et al.*, «How do you Learn to walk? Thousands of steps and dozens of falls per day», en *Psychological Science*, 23, 2012, págs. 1387-1394.

(…) **se ha demostrado una y otra vez:** los científicos escépticos tendrán razón si objetan que este libro no ha demostrado experimentalmente su capacidad para producir estos cambios. Y es cierto, pero también lo es que hay docenas de ensayos sobre libros, cintas, aplicaciones y sitios web de la ACT y la mayoría ha demostrado su efectividad. Puede encontrar la lista aquí: <https://contextualscience.org/act_studies_based_on_computers_phones_smartphones_and_books>.
Lo que es más, una vez que el lector haya entendido la vital importancia de los procesos de flexibilidad, será mucho más probable que busque un terapeuta ACT. Por lo tanto, no digo en absoluto que este libro sea terapéutico en sí mismo, pero sí afirmo que se basa en la ciencia y que es muy probable que lo ayude a encontrar nuevas maneras de avanzar en la vida si aplica el aprendizaje y el uso de las habilidades para la flexibilidad y explora los múltiples recursos gratuitos disponibles en línea para que lo ayuden a profundizar en sus conocimientos y a superar los puntos más complicados. Le recomiendo especialmente la lista de debate «ACT for the Public» de Yahoo Groups como un buen primer lugar

en el que buscar más ideas y apoyos.

Capítulo 2. El Dictador Interior

(...) **cuestionario de pensamientos automáticos:** el test ATQ fue desarrollado por Steven Hollon y Phil Kendall (Hollon, S. D. y Kendall, P. C., «Cognitive selfstatements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire», en *Cognitive Therapy and Research*, 4, 1980, págs. 383-395). Los investigadores de la ACT modificaron ligeramente el ATQ y preguntaron cuán creíbles eran los pensamientos, en lugar de con cuánta frecuencia aparecían. Ha resultado ser una pregunta mejor para algunos propósitos. Por ejemplo, véase Zettle, R. D., Rains, J. C. y Hayes, S. C., «Processes of change in Acceptance and Commitment Therapy for depression: A mediatonal reanalysis of Zettle and Rains», en *Behavior Modification*, 35, 1989, págs. 265-283, DOI: 10.1177/0145445511398344.

(...) **distintos tipos de dificultades mentales o físicas:** por ejemplo, correlacionan con niveles reducidos de bienestar y de satisfacción en el trabajo. Véase Judge, T. A. y Locke, E. A., «Effect of dysfunctional thought processes on subjective well-being and job-satisfaction», en *Journal of Applied Psychology*, 78, 1993, págs. 475-490, DOI: 10.1037/0021-9010.78.3.475; para una disminución de los niveles de satisfacción con la vida, véase Netemeyer, R. G., Williamson, D. A., Burton, S. *et al.*, «Psychometric properties of shortened versions of the Automatic Thoughts Questionnaire», en *Educational and Psychological Measurement*, 62, 111-129, DOI: 10.1177/0013164402062001008.

(...) **Estos descubrimientos han proporcionado al campo de la psicología:** abordo todas estas cuestiones más adelante en el libro, donde ofreceré abundantes referencias que documentan estas afirmaciones.

(...) **hacer los tres virajes siguientes:** las exigencias lineales de un libro hacen que parezca más secuencial de lo que fue en realidad. Fue más una cuestión de énfasis. Por ejemplo, la acción comprometida estaba ahí ya al principio, pero la asumimos más que

la estudiamos. Del mismo modo, la atención flexible al ahora estaba implícita en los ejercicios de *mindfulness*, pero se fue convirtiendo poco a poco en un objeto de investigación por sí misma. Sucedió lo mismo con los valores.

Capítulo 3. En busca de un camino diferente

(...) **uno de los académicos más citados:** aquí podrá ver quién encabeza la lista: <http://www.webometrics.info/en/node/58>. Freud era el tercero en 2018, la última vez que lo miré. Yo también aparezco en la lista, pero en una distante posición 1.740, y cediendo puestos a gran velocidad, por el empuje de los jóvenes. David Barlow, mi mentor, ocupa el puesto 695 y dudo que jamás logre alcanzarlo. ¡Es muy difícil atrapar a ese granuja!

(...) **gracias al trabajo de investigadores posteriores:** Baumeister, R. F., Dale, K. y Sommer, K. L., «Freudian defense mechanisms and empirical findings in modern social psychology: Reaction formation, projection, displacement, undoing, isolation, sublimation, and denial», en *Journal of Personality*, 66, 1998, págs. 1081-1124, DOI: 10.1111/1467-6494.00043.

(...) **La mayoría de los métodos nuevos insisten:** puede encontrar estos datos en recursos como Blagys, M., y Hilsenroth, M., «Distinctive features of short-term psychodynamic interpersonal psychotherapy: A review of the comparative psychotherapy process literature», en *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7, 2000, págs. 167-188; Weissman, M. M., Markowitz, J. C. y Klerman, G. L., *Clinician's Quick Guide to Interpersonal Psychotherapy*, Oxford University Press, Nueva York, 2007; Allen, J. G., Fonagy, P., y Bateman, A. W., *Mentalizing in Clinical Practice*, American Psychiatric, Arlington, VA, 2008.

(...) **Maslow afirmaba que los métodos científicos tradicionales:** Maslow, A. H., *The Psychology of Science: A Reconnaissance*, Henry Regnery, Chicago, 1970.

(...) **Rogers decía que la investigación:** Rogers, C. R., «Persons or science? A philosophical question», en *American Psychologist*, 10,

1955, págs. 267-278. La frase de la cita está en la página 273.

(...) **la ACT aparece en libros sobre la terapia humanista:** véase, por ejemplo, Schneider, K. J., Pierson, J. F. y Bugental, J. F. T. (comps.)*, The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice, Sage, Los Ángeles,* 2014 (2.ª ed.).

(...) **la parte del tratamiento centrado en la relajación carecía de importancia:** uno de los motivos por los que la desensibilización es tan importante en la historia de la psicoterapia es que se llevaron a cabo múltiples estudios acerca del porqué de su efectividad. Aunque investigaciones cuidadosas, como la del gran, y ya fallecido, Gordon Paul, demostraron que la desensibilización no debía su efectividad al efecto placebo, a medida que la investigación fue avanzando se demostró que la jerarquía de situaciones imaginables podía ser de arriba abajo, frente a la de abajo arriba. Jon Krapfl y Mike Nawas lo demostraron en 1970 (DOI: 10.1037/ h0029351)*, y también que la relajación era irrelevante siempre que hubiera una buena explicación*. Los estudios acerca del porqué fueron posibles porque Joseph Wolpe, el responsable de la desensibilización, había sido muy específico en la explicación de cómo se debía aplicar el método y por qué funcionaba. Conocí personalmente a Joseph Wolpe; mi mentor durante mis estudios de grado, Irving Kessler, era un gran admirador suyo. Joe pensaba que la desensibilización funcionaba por un mecanismo al que llamaba «inhibición recíproca», e incluso llevó a cabo ingeniosos estudios animales para poner a prueba ese principio. Resultó que estaba equivocado, pero todas las teorías científicas acaban estando equivocadas si se les dedica el tiempo suficiente, y dice muchísimo en su favor que intentara responder a la pregunta de «por qué» además de la de «qué».

(...) **«primera ola de las terapias cognitivo-conductuales»:** usé el término por primera vez en Hayes, S. C., «Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies», en *Behavior Therapy*, 35, 2004, págs. 639-665, DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3.

(...) **tema en el que acabé centrando mi tesis:** se publicó en

Hayes, S. C. y Cone, J. D., «Reduction in residential consumption of electricity through simple monthly feedback», en *Journal of Applied Behavior Analysis*, 14, 1981, págs. 81-88, DOI: 10.1901/ jaba.1981.14-81.

(...) **algo que la TCC no podía explicar:** cuidadosas revisiones de esta cuestión concluyeron que «había pocas evidencias de que las intervenciones cognitivas específicas aumentaran significativamente la efectividad de la terapia», en Longmore, R. J. y Worrell, M., «Do we need to challenge thoughts in cognitive behavior therapy?», en *Clinical Psychology Review*, 27, 2007, págs. 173-187 (pág. 173). Amplios estudios de desmantelamiento llegaron a la misma conclusión; véase Dimidjian, S., Hollon, S. D., Dobson, K. S. *et al.*, «Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression», en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 74, n.º 4, 2006, págs. 658-670, DOI: 10.1037/0022-006X.74.4.658.

(...) **«¡Soy valiente y puedo quedarme a oscuras!»:** Kanfer, F. H. y Karoly, P., «Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den», en *Behavior Therapy*, 3, 1972, págs. 398-416.

(...) **la TCC no funciona del modo que se planteó originalmente:** Chawla, N. y Ostafin, B. D., «Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review», en *Journal of Clinical Psychology*, 63, págs. 871-890.

(...) ***restar* impacto a los métodos conductuales:** Jacobson, N. S., Dobson, K. S., Truax, P. A., Addis, M. E., Koerner, K., Gollan, J. K., Gortner, E. y Prince, S. E., «A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression», en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1996, págs. 295-304, DOI: 10.1037/0022006X.64.2.295; Dimidjian, S., Hollon, S. D., Dobson, K. S. *et al.*, «Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression», en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 74, n.º 4, 2006, págs. 658-670, DOI: 10.1037/0022-006X.74.4.658.

(...) **se está dando una transición muy importante:** puede encontrar la primera presentación completa de lo que dio lugar a este cambio en el artículo que fue mi discurso presidencial para la Association for Behavioral and Cognitive Therapies (menos mal que fue mi artículo presidencial, porque hubiera sido dificilísimo publicarlo de otro modo; de hecho, algunos revisores hicieron todo lo que pudieron para modificarlo). La referencia está en una nota anterior, titulada «primera ola de las terapias cognitivo-conductuales».

(...) **Crecí en las décadas de 1960 y 1970:** Paul Emmelkamp, un brillante investigador de la TCC en Bélgica que tiene aproximadamente mi misma edad, dice con buen humor que la «tercera ola» significa que los hippies crecieron y, ahora, los locos conducen el autobús. Me hace gracia, aunque lo cierto es que tiene algo de razón.

(...) **su epigenoma es distinto:** Eva Jablonka y Marian Lamb, *Evolution in Four Dimensions*, Bradford, Cambridge, MA, 2014 (2.ª ed.). Es un libro excelente y muy accesible acerca de los procesos epigenéticos, que revisa las conclusiones de la cohorte invernal holandesa.

(...) **serotonina (un neurotransmisor) en el cerebro:** *Caspi, A*., Sugden, K., Moffitt, T. E. *et al.*, «Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene», en *Science*, 301, 2003, págs. 386-389.

(...) **Tras el «eureka» inicial:** Brown, G. W. y Harris, T. O., «Depression and the serotonin transporter 5-HTTLPR polymorphism: a review and a hypothesis concerning gene-environment interaction», en *Journal of Affective Disorders*, 111, 2008, págs. 1-12.

(...) **varios factores más que influían en lo importante que llegaba a ser la variación:** aunque ahora ya existe una literatura muy amplia, algunos ejemplos son Barr, C. S. *et al.*, «Rearing condition and rh5-HTTLPR interact to influence limbic-hypothalamic-pituitary-adrenal axis response to stress in infant

macaques», en *Biological Psychiatry*, 55, 2004, págs. 733-738. Otros estudios son Neumeister, A., Konstantinidis, A., Stastny, J. *et al.*, «Association between serotonin transporter gene promoter polymorphism (5HTTLPR) and behavioral responses to tryptophan depletion in healthy women with and without family history of depression», en *Archives of General Psychiatry*, 59, 2002, págs. 613-620.

(...) **cambiando la metilación:** Dusek, J. A., Otu, H. H., Wohlhueter, A. L. *et al.*, «Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response», en *Plos One*, 3, 2008, págs. 1-8.

(...) **el dolor es mucho menos relevante en nuestros procesos de pensamiento:** se ha demostrado en un par de estudios. Un ejemplo de ello es Smallwood, R. F., Potter, J. S. y Robin, D. A., «Neurophysiological mechanisms in acceptance and commitment therapy in opioid-addicted patients with chronic pain», en *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 250, 2016, págs. 12-14.

Capítulo 4. Por qué los pensamientos son tan automáticos y tan convincentes

(...) **mi laboratorio fue de los primeros que demostraron esta transición:** Lipkens, G., Hayes, S. C. y Hayes, L. J., «Longitudinal study of derived stimulus relations in an infant», en *Journal of Experimental Child Psychology*, 56, 1993, págs. 201-239, DOI: 10.1006/jecp.1993.1032.

(...) **junto con un colega sénior, Aaron Brownstein:** Aaron fue el primero que me expuso a la semilla de la que surgió la RFT: un fenómeno conocido como «equivalencia del estímulo», identificado por primera vez por uno de los gigantes de la psicología conductual y uno de mis héroes, Murray Sidman. Si los niños pequeños aprenden a elegir el estímulo B cuando se les muestra el A, y el estímulo C cuando se les muestra también el A, elegirán todas las combinaciones (A dado B, B dado C, etcétera). Este resultado no tiene sentido desde un punto de vista conductual, porque las contingencias se mueven en una dirección, no en dos. Dedicamos la

maravillosa semana que llevó a la RFT a reflexionar sobre esa conclusión y, al final, nos dimos cuenta de que era un ejemplo de aprendizaje relacional, un fenómeno mucho más amplio. La idea de que la relación era un operante resultó una mera suposición, pero fue como el «clic que hizo que todo encajara». Para mí fue crucial que Aaron aprobara la idea y, de no haber fallecido antes de la publicación del primer artículo, habría participado en todo el trabajo inicial acerca de la RFT. Era un hombre encantador y uno de los mejores psicólogos conductuales que haya conocido jamás. En general, la comunidad de psicólogos conductuales no recibió la RFT con los brazos tan abiertos como Aaron: él lo hizo en cuestión de minutos y el campo del análisis de la conducta tardó cuatro décadas. Por suerte, ya hemos pasado ese punto de inflexión. La RFT se está convirtiendo rápidamente en la teoría conductual de la cognición más estudiada de la historia.

(...) **ese orden: persona, lugar y tiempo:** McHugh, L., Barnes-Holmes, Y. y BarnesHolmes, D., «Perspective-taking as relational responding: A developmental profile», en *Psychological Record*, 54, 2004, págs. 115-144.

(...) **la cooperación era beneficiosa para la supervivencia:** Wilson, D. S. y Wilson, E. O., «Evolution "for the good of the group"», en *American Scientist*, 96, 2008, págs. 380-389.

(...) **este lo meterá en el cajón:** Liebal, K., Behne, T., Carpenter, M. y Tomasello, M., «Infants use shared experience to interpret a pointing gesture», en *Developmental Science*, 12, 2009, págs. 264-271.

(...) **Las personas no son mentirosas prolíficas:** si desea ejemplos de artículos que sustenten las afirmaciones de este párrafo y del que sigue vea Halevy, R., Shalvi, S. y Verschuere, B., «Being honest about dishonesty: Correlating self-reports and actual lying», en *Human Communication Research*, 40, 2014, págs. 54-72, DOI: 10.1111/hcre.12019; y DePaulo, B., Kashy, D. A., Kirkendol, S. E. *et al.*, «Lying in everyday life», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1996, pág. 984. Véase también Levine, T. R., Serota,

K. B., Carey, F. y Messer, D., «Teenagers lie a lot: A further investigation into the prevalence of lying», en *Communication Research Reports*, 30, 2013, págs. 211-220, DOI: 10.1080/08824096.2013.806254. Y también Panasiti, M. S., Pavone, E. F., Mancini, A. *et al.*, «The motor cost of telling lies: Electrocortical signatures and personality foundations of spontaneous deception», en *Social Neuroscience*, 9, 2014, págs. 573-589, DOI: 10.1080/17470919.2014.934394.

(...) **genera un aprendizaje nuevo que es especialmente dependiente del contexto:** Bouton, M. E., «Context and behavioural processes in extinction», en *Learning and Memory*, 11, 2004, págs. 485-494, DOI: 10.1101/lm.78804. Encontrará la cita en la página 485.

(...) **la marca de un detergente doméstico:** Nisbett, R. E. y Wilson, T. D., «Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes», en *Psychological Review*, vol. 84, n.º 3, 1977, págs. 231-259, DOI: 10.1037/0033-295X.84.3.231.

(...) **La investigación a partir del test IRAP:** hay estudios que demuestran que medir la evitación de la experiencia con la versión del IRAP que presenta afirmaciones como «La ansiedad es mala» predice mejor que las medidas abiertas el efecto que la activación ejerce sobre la conducta. Levin, M. E., Haeger, J. y Smith, G. S., «Examining the role of implicit emotional judgments in social anxiety and experiential avoidance», en *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39, 2017, págs. 264-278, DOI: 10.1007/s10862-016-9583-5. El ejemplo más conocido de instrumento tradicional de medidas implícitas es el test de asociación implícita (IAT, por sus siglas en inglés), de Anthony Greenwald. Los datos obtenidos de comparaciones directas demuestran que el IRAP es un test mucho mejor que el IAT, como era de esperar si la RFT es correcta. El IRAP obtiene muy buenos resultados como medida implícita; véase Carpenter, K. M. *et al.*, «Measures of attentional bias and relational responding are associated with behavioral treatment outcome for cocaine dependence», en *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 38, 2012, págs. 146-154.

(...) **las personas con problemas de abuso de sustancias:** sin embargo, parece que el efecto de la cognición implícita es menor en las personas más defusionadas y conscientes; véase Ostafin, B. D., Kassman, K. T. y Wessel, I., «Breaking the cycle of desire: Mindfulness and executive control weaken the relation between an implicit measure of alcohol valence and preoccupation with alcohol-related thoughts», en *Psychology of Addictive Behaviors*, 27, 2013, págs. 1153-1158, DOI: 10.1037/a0032621.

(...) **Hace aproximadamente un siglo que Edward Titchener:** Titchener, E. B., *A Text-Book of Psychology*, Macmillan, Nueva York, 1916. El ejercicio de la repetición de palabras está en la página 425.

(...) **Elegiré la palabra *pescado*:** Tyndall, I., Papworth, R., Roche, B. y Bennett, M., «Differential effects of word-repetition rate on cognitive defusion of believability and discomfort of negative self-referential thoughts postintervention and at one-month follow-up», en *Psychological Record*, vol. 67, n.º 10, 2017, págs. 377386, DOI: 10.1007/s40732-017-0227-2.

(...) **unidad de pacientes ingresados por abuso de sustancias:** Luoma, J. B., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C. y Fletcher, L., «Slow and steady wins the race: A randomized clinical trial of Acceptance and Commitment Therapy targeting shame in substance use disorders», en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80, 2012, págs. 43-53, DOI: 10.1037/a0026070.

Capítulo 5. El problema de la resolución de problemas

(...) **sujetos humanos frente a un dispositivo:** encontrará una revisión de toda esta línea de investigación en el libro Hayes, S. C. (comp.), *Rule-governed Behavior: Cognition, contingencies, and instructional control*, Plenum Press, Nueva York, 1989. He modificado deliberadamente algunos de los detalles de los experimentos para facilitar su comprensión. Por ejemplo, normalmente, las «consecuencias» son puntos en un tablero que luego se pueden cambiar por dinero o por la oportunidad de ganar dinero, no monedas reales. Las tareas acostumbran a ser más

complicadas que pulsar un botón; por ejemplo, en nuestro laboratorio pedíamos a los participantes que hicieran avanzar una luz por un laberinto pulsando un botón. El lector más estudioso puede descubrir todo esto leyendo los artículos originales, aquí estoy intentando presentar solo su esencia.

(...) **los seres humanos siguen pulsando a una velocidad frenética:** Hayes, S. C., Brownstein, A. J., Zettle, R. D., Rosenfarb, I. y Korn, Z., «Rule-governed behavior and sensitivity to changing consequences of responding», en *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*,45, 1986, págs. 237-256, DOI: 10.1901/ jeab.1986.45237.

(...) **Los investigadores conductuales se fueron acercando gradualmente:** uno de los primeros estudios fue Matthews, B. A., Shimoff, E., Catania, A. C. y Sagvolden, T., «Uninstructed human responding: Sensitivity to ratio and interval contingencies», en *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 27, 1977, págs. 453-467, DOI: 10.1901/jeab.1977.27-453.

(...) **estudios similares acerca del impacto de las instrucciones verbales:** véase el libro en una nota anterior con el encabezado «Sujetos humanos frente a un dispositivo».

(...) **Ralph Hefferline llevó a cabo un maravilloso estudio:** Hefferline, R., Keenan, B. y Harford, R., «Escape and avoidance conditioning in human subjects without their observation of the response», en *Science*, vol. 130, n.º 3385, 1959, págs. 1338-1339. Por cierto, si le interesa la terapia Gestalt, quizá reconozca el nombre. Debería, porque Ralph ayudó a crearla y fue uno de los coautores del primer texto importante acerca de esta: Perls, F., Hefferline, R. F. y Goodman, P., *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, Delta, Nueva York, 1951 (trad. cast.: *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*, Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Madrid, 2002). Menuda ironía: un analista de la conducta contribuyó a crear la Gestalt, pero el 99 % de la comunidad Gestalt considera que los conductistas somos el enemigo.

(...) **la conformidad en la edad adulta es harina de otro costal:** no es que las personas con trastornos clínicos sigan normas y los demás no. Es más sutil que eso. La clave reside en el motivo por el que se siguen las normas… Pero la etiqueta diagnóstica confunde la cuestión, porque pone procesos distintos bajo el mismo paraguas: McAuliffe, D., Hughes, S. y Barnes-Holmes, D., «The dark-side of rule governed behavior: An experimental analysis of problematic rule-following in an adolescent population with depressive symptomatology», en *Behavior Modification*, 38, 2014, págs. 587-613.
(...) **no podemos ver más allá de ellas ni siquiera cuando nos perjudican:** descubrimos que la insensibilidad basada en normas se asocia a medidas de rigidez psicológica que son predictores conocidos de la psicopatología. Wulfert, E., Greenway, D. E., Farkas, P., Hayes, S. C. y Dougher, M. J., «Correlation between a personality test for rigidity and rule-governed insensitivity to operant contingencies», en *Journal of Applied Behavior Analysis*, 27, 1994, págs. 659-671, DOI: 10.1901/ jaba.1994.27-659.

(...) **Una de ellas consistía en un ejercicio breve:** Hayes, S. C., Bissett, R., Korn, Z. *et al.*, «The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance», en *Psychological Record*, 49, 1999, págs. 33-47.

(...) **cuanto más convencido estaba alguien de sus motivos mentales:** Addis, M. E. y Carpenter, K. M., «Why, why, why?: Reason-giving and rumination as predictors of response to activation and insight-oriented treatment rationales», en *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1999, págs. 881-894.

Capítulo 6. Acercarse al dinosaurio

(...) **el cerebro activa las mismas áreas:** vea un ejemplo de estos estudios en Kim, H., Shimojo, S. y O'Doherty, J. P., «Is avoiding an aversive outcome rewarding? Neural substrates of avoidance learning in the human brain», en *PLoS Biology*, vol. 4, n.º 8, 2006, e233, DOI: 10.1371/journal.pbio.0040233.

(...) **Jill Levitt, una alumna de David Barlow:** Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M. y Barlow, D. H., «The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder», en *Behavior Therapy*, 35, 2004, págs. 747-766, DOI: 10.1016/S0005-7894(04)*80018-2*.

(...) **esas personas se mostraban más dispuestas a volver a pasar por la experiencia:** Eifert, G. H. y Heffner, M., «The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms», en *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 2003, págs. 293-312, DOI: 10.1016/j.jbtep. 2003.11.001.

(...) **confirmaron los hallazgos iniciales:** véase, por ejemplo, Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, C., Vilardaga, J., Rose, R. D. y Craske, M. G., «Randomized clinical trial of cognitive behavioral therapy (CBT) versus acceptance and commitment therapy (ACT) for mixed anxiety disorders», en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80, 2012, págs. 750-765, DOI: 10.1037/a0028310.

Capítulo 7. El compromiso con un rumbo nuevo

(...) **el pensamiento se aleja del presente:** la investigación demuestra que la mente divaga durante aproximadamente una tercera parte del tiempo, pero en estos estudios hubo participantes que mentalmente estaban en otro sitio hasta el 95 % del tiempo. Véase McVay, J. C., Kane, M. J. y Kwapil, T. R, «Tracking the train of thought from the laboratory into everyday life: An experience-sampling study of mind wandering across controlled and ecological contexts», en *Psychonomic Bulletin & Review*, 16, 2009, págs. 857-863. Otro estudio similar es Poerio, G. L., Totterdell, P. y Miles, R., «Mind-wandering and negative mood: Does one thing really lead to another?», en *Consciousness and Cognition*, 22, 2013, págs. 1412-1421, DOI: 10.1016/j.concog.2013.09.012.

(...) **ejercen un efecto positivo no solo en el cerebro, sino en todas las células del organismo:** para una revisión reciente, véase

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G. *et al.*, «Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis», en *Clinical Psychology Review*, 33, 2013, págs. 763-771.

(...) **los cambios que la meditación provoca en la estructura y la reactividad del cerebro:** Fletcher, L. B., Schoendorff, B. y Hayes, S. C., «Searching for mindfulness in the brain: A process-oriented approach to examining the neural correlates of mindfulness», en *Mindfulness*, 1, 2010, págs. 41-63, DOI: 10.1007/ s12671-010-0006-5.

(...) **cambios epigenéticos que regulan a la alza y a la baja los genes:** Dusek, J. A., Otu, H. H., Wohlhueter, A. L. *et al.*, «Genomic counterstress changes induced by the relaxation response», en *PLoS One*, 3, 2008, págs. 1-8.

(...) **podríamos adaptar otros procesos clásicos:** mis alumnos y yo hemos escrito ampliamente acerca de cómo entender el *mindfulness* como proceso, en lugar de como un método de meditación y de contemplación. Proporcionamos una definición operativa del *mindfulness* basada en la RFT en Fletcher, L. y Hayes, S. C., «Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness», en *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavioral Therapy*, 23, 2005, págs. 315-336; y en Hayes, S. C. y Plumb, J. C., «Mindfulness from the bottom up: Providing an inductive framework for understanding mindfulness processes and their application to human suffering», en *Psychological Inquiry*, 18, 2007, págs. 242-248. En los siguientes artículos presentamos algunos de los detalles de nuestro enfoque basado en el proceso: Hayes, S. C. y Shenk, C., «Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments», en *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 2004, págs. 249-254; Hayes, S. C. y Wilson, K. G., «Mindfulness: Method and process», en *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 2003, págs. 161-165; Hayes, S. C., «Acceptance, mindfulness, and science», en *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 2002, págs. 101-106; y Hayes, S. C., «Buddhism and acceptance and commitment therapy», en *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 2002, págs. 58-66.

(...) **este ejercicio, como los de otros parecidos que hemos estudiado:** estos son algunos estudios al respecto: Takahashi, M., Muto, T., Tada, M. y Sugiyama, M., «Acceptance rationale and increasing pain tolerance: Acceptance-based and FEAR-based practice», en *Japanese Journal of Behavior Therapy*, 28, 2002, págs. 35-46; Marcks, B. A. y Woods, D. W., «A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A controlled evaluation», en *Behaviour Research and Therapy*, 43, 2005, págs. 433-445; Marcks, B. A. y Woods, D. W., «Role of thought-related beliefs and coping strategies in the escalation of intrusive thoughts: An analog to obsessive-compulsive disorder», en *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2007, págs. 2640-2651; Forman, E. M., Hoffman, K. L., McGrath, K. B., Herbert, J. D., Brandsma, L. L. y Lowe, M. R., «A comparison of acceptance and control-based strategies for coping with food cravings: An analog study», en *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2007, págs. 23722386. No basta con ofrecer una explicación para este tipo de ejercicios. Los participantes tienen que practicarlos con regularidad para acceder a los beneficios. Parece que ayudan a gestionar los pensamientos intrusivos, a aumentar la tolerancia al dolor y a reducir el impacto de la compulsión.

(...) **son pensamientos que reconstruimos constantemente... en el presente:** Loftus, E. F., «Memories of things unseen», en *Current Directions in Psychological Science*, vol. 13, n.º 4, 2004, págs. 145-147, DOI: 10.1111/j.0963-7214.2004.00294.x.

(...) **grupo que había recibido la breve formación en valores basada en la ACT:** Chase, J. A., Houmanfar, R., Hayes, S. C., Ward, T. A., Vilardaga, J. P. y Follette, V. M., «Values are not just goals: Online ACT-based values training adds to goal-setting in improving undergraduate college student performance», en *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2, 2013, págs. 79-84, DOI: 10.1016/ j.jcbs. 2013.08.002.

(...) **comparamos dos formas de ACT cojas:** Villatte, J. L., Vilardaga, R., Villatte, M., Vilardaga, J. C. P., Atkins, D. A. y Hayes, S. C., «Acceptance and commitment therapy modules: Differential impact on treatment processes and outcomes», en *Behaviour*

Research & Therapy, 77, 2016, págs. 52-61, DOI: 10.1016/j.brat.2015.12.001.

(...) **Hemos llevado a cabo más de setenta estudios:** Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J. y Hayes, S. C., «The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies», en *Behavior Therapy*, 43, 2012, págs. 741-756, DOI: 10.1016/j.beth.2012.05.003.

Capítulo 8. Todos somos capaces de virar

(...) **David Sloan Wilson está de acuerdo conmigo:** puede explorarlo en Wilson, D. S. y Hayes, S. C. (comps.)*, Evolution and Contextual Behavioral Science: An Integrated Framework for Understanding, Predicting, and Influencing Human Behavior,* Context Press, Oakland, 2018.

(...) **Podemos dirigir el proceso evolutivo:** Hersh, M. N., Ponder, R. G., Hastings, P. J. y Rosenberg, S. M., «Adaptive mutation and amplification in Escherichia coli: Two pathways of genome adaptation under stress», en *Research in Microbiology*, 155, 2004, págs. 353-359, DOI: 10.1016/j.resmic.2004.01.020.

(...) **Y es ahí donde entran en acción las habilidades para la flexibilidad:** si entrecomilla mi nombre («Steven C. Hayes») y la palabra *«evolution»* en Google Académico, verá de qué estoy hablando. Las notas que siguen también contienen algunas citas al respecto.

(...) **El trabajador de la sanidad pública promedio en Suecia:** Dahl, J., Wilson, K. G. y Nilsson, A., «Acceptance and commitment therapy and the treatment of persons at risk for long-term disability resulting from stress and pain symptoms: A preliminary randomized trial», en *Behavior Therapy*, 35, 2004, págs. 785802.

(...) **Los terapeutas repartieron copias de esta figura:** se trata de una versión modificada y ampliada.

(...) **mirar más de cerca la historia personal que han ido tejiendo:** se han llevado a cabo estudios acerca de los valores que revelan los obituarios y las lápidas. Véase, por ejemplo, Alfano, M., Higgins, A. y Levernier, J., «Identifying virtues and values through obituary data-mining», en *Journal of Value Inquiry*, 52, 2018, págs. 59-79, DOI: 10.1007/s10790-017-9602-0. No le sorprenderá saber que los temas dominantes sean los valores familiares y la personalidad.

(...) **Tres años después, la cifra era casi la misma:** Vowles, K. E., McCracken, L. M. y O'Brien, J. Z., «Acceptance and values-based action in chronic pain: A three-year follow-up analysis of treatment effectiveness and process», en *Behaviour Research and Therapy*, 49, 2011, págs. 748-755, DOI: 10.1016/j.brat.2011.08.002. Aunque otras medidas habían descendido ligeramente a los tres años, los beneficios seguían siendo importantes y tenían significación clínica. En todas las medidas se encontró un cambio consolidado en el 46,2 % de los pacientes (amplitud: 45-46,9 %) en el seguimiento a los tres meses y de un 35,8 % (amplitud: 29,1-38 %) en el seguimiento a los tres años.

(...) **Otro estudio siguió a cincuenta y siete personas diagnosticadas con depresión:** Kohtala, A., Muotka, J. y Lappalainen, R., «What happens after five years? The long-term effects of a four-session acceptance and commitment therapy delivered by student therapists for depressive symptoms», en *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6, 2017, págs. 230-238, DOI: 10.1016/j.jcbs.2017.03.003.

(...) **podría parecer que son resultados asombrosos:** aunque hay estudios sobre el dolor en los que la ACT obtiene resultados similares a otros tratamientos, por lo general hay que examinar con cuidado otras cuestiones. Por ejemplo, en este estudio, los resultados fueron similares en el seguimiento, pero el tratamiento con la ACT se había interrumpido, mientras que el farmacológico continuó durante todo el periodo de seguimiento: Wicksell, R. K., Melin, L., Lekander, M. y Olsson, G. L., «Evaluating the effectiveness of exposure and acceptance strategies to improve functioning and quality of life in longstanding pediatric pain – A randomized

controlled trial», en *Pain*, 141, 2009, págs. 248-257. Otros estudios han hallado resultados similares, pero con un coste inferior. Aunque no examina el dolor crónico en sí mismo, un estudio reciente concluyó que, en algunas medidas, aparentemente la ACT no era tan eficaz como otro modelo más elaborado a la hora de ayudar a reducir el absentismo laboral debido a problemas de salud mental: Finnes, A., Ghaderi, A., Dahl, J., Nager, A. y Enebrink, P., «Randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy and a workplace intervention for sickness absence due to mental disorders», en *Journal of Occupational Health Psychology* (en proceso de publicación), DOI: 10.1037/ocp0000097. Sin embargo, cuando posteriormente se hizo un análisis de costo-efectividad, la ACT fue la clara vencedora: Finnes, A., Enebrink, P., Sampaio, F. *et al.*, «Cost-effectiveness of acceptance and commitment therapy and a workplace intervention for employees on sickness absence due to mental disorders», en *Journal of Occupational and Environmental Medicine*,59, 2017, págs. 1211-1220, DOI: 10.1097/JOM.0000000000001156. El modelo de la ACT está emergiendo como un modelo psicosocial que cuenta con un gran apoyo general, sobre todo en el área del dolor crónico. Incluyo estos comentarios porque, a pesar de que todavía es muy pronto y nos queda mucho que aprender, creo que el hilo conductor de este libro (que la flexibilidad psicológica es clave para el cambio saludable) está bien justificado. Eso no significa que el estado de la cuestión no pueda cambiar a medida que se vayan llevando a cabo estudios. La ciencia nunca es tan sencilla.

Capítulo 9. El primer viraje

Defusión: mantener la mente a raya

(...) **La comunidad de la ACT ha desarrollado métodos de defusión:** la necesidad de entender la defusión como un elemento de la flexibilidad cognitiva se sustenta en estudios que revelan que medidas tradicionales del pensamiento flexible, como Martin, M. M. y Rubin, R. B., «A new measure of cognitive flexibility», en *Psychological Reports*, 76, 1995, págs. 623-626, son útiles sobre todo cuando se ponen al servicio de la flexibilidad psicológica en general; véase, por ejemplo, Palm, K. M. y Follette, V. M., «The

roles of cognitive flexibility and experiential avoidance in explaining psychological distress in survivors of interpersonal victimization», en *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 2011, págs. 79-86.

(...) **Las regiones cerebrales que intervienen en la divagación mental:** encontrará todas estas conclusiones en Christoff, K., Gordon, A. M., Smallwood, J., Smith, R. y Schooler, J. W., «Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering», en *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106, 2009, págs. 8719-8724, DOI: 10.1073/pnas. 0900234106.

(...) **los ejercicios de defusión debilitan el vínculo entre los pensamientos automáticos y la conducta:** estos datos aparecen resumidos en un artículo de revisión: Levin, M. E., Luoma, J. B. y Haeger, J. A., «Decoupling as a mechanism of change in mindfulness and acceptance: A literature review», en *Behavior Modification*, 39, 2015, págs. 870-911, DOI: 10.1177/0145445515603707.

(...) **Sue y Liz abordan la fusión cognitiva con métodos del *mindfulness*:** un ejemplo de la investigación que han llevado a cabo en esta área es Roemer, L., Orsillo, S. M. y Salters-Pedneault, K., «Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: Evaluation in a randomized controlled trial», en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 2008, págs. 1083-1089.

(...) **Describió así cómo la había ayudado:** este enlace debería llevarle a la columna en cuestión: <https://www.nbcnews.com/better/health/mental-trick-helped-me-claw-way-back-debilitating-anxiety-ncna834751>.

(...) **completar el cuestionario de fusión cognitiva:** Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W. *et al.*, «The development and initial validation of the Cognitive Fusion Questionnaire», en *Behavior Therapy*, 45, 2014, págs. 83-101, DOI: 10.1016/j.beth.2013.09.001.

(...) **una de las maneras más habituales de medir la flexibilidad**

cognitiva: Guilford, J. P., «Creativity: Yesterday, today and tomorrow», en *Journal of Creative Behavior*, 1, 1967, págs. 3-14, DOI: 10.1002/j.2162-6057.1967.tb00002.x.
(...) **haber dicho una cosa mientras hacían la contraria:** McMullen, J., Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Stewart, I., Luciano, C. y Cochrane, A., «Acceptance versus distraction: Brief instructions, metaphors, and exercises in increasing tolerance for self-delivered electric shocks», en *Behaviour Research and Therapy*, 46, 2008, págs. 122-129.

Capítulo 10. El segundo viraje

El yo: el arte de tomar perspectiva

(...) **Construir una autoestima elevada es un objetivo digno:** Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. y Vohs, K. D., «Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?», en *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 2003, págs. 1-44. Si desea profundizar en este tema, consulte Leary, M. R. y Baumeister, R. F., «The nature and function of self-esteem: Sociometer theory», en M. P. Zanna (comp.), *Advances in Experimental Social Psychology, vol.* 32, Academic Press, San Diego, CA, 2000, págs. 1-62.

(...) **cuando nos centramos en construir, proteger y mantener la autoestima:** hay una gran cantidad de estudios de investigadores de la teoría de la autodeterminación que lo demuestran, como, por ejemplo, Deci, E. L. y Ryan, R. M., «Human autonomy: The basis for true self-esteem», en M. H. Kernis (comp.), *Efficacy, Agency, and Self-esteem*, Plenum Press, Nueva York, 1995, págs. 31-49; y Deci, E. L. y Ryan, R. M, «The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior», en *Psychological Inquiry*, 11, 2000, págs. 227-268. Para otras cuestiones en este apartado, véase Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D. M. y Chase, S. K., «When grades determine self-worth: Consequences of contingent self-worth for male and female engineering and psychology majors», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 2003, págs. 507-516; y Brown, J. D., «Evaluations of self and others: Self-enhancement biases in social judgments», en *Social Cognition*, 4,

1986, págs. 353-376.

(...) **productos que alimentan la necesidad de proteger nuestra autoimagen:** Escalas, J. E. y Bettman, J. R., «Self-construal, reference groups, and brand meaning», en *Journal of Consumer Research*, 32, 2005, págs. 378-389, DOI: 10.1086/ 497549.

(...) **demostrar nuestra valía asumiendo tareas que superan nuestras capacidades:** Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. y Tice, D. M. «When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem», en *Journal of Personality and Social Psychology*,64, 1993, págs. 141-156, DOI: 10.1037/00223514.64.1.141. Véase también Crocker, J. y Park, L. E., «The costly pursuit of self-esteem», en *Psychological Bulletin*, 130, 2004, págs. 392-414, DOI: 10.1037/00332909.130.3.392.

(...) **programas que trabajan así con los niños y que están obteniendo unos primeros resultados muy prometedores:** si quiere ver un ejemplo de estos programas, busque *«PEAK autism»* en Google y encontrará la versión de Mark Dixon. También ha escrito libros muy bien fundamentados acerca del uso de la ACT con niños con autismo. Véase Belisle, J., Dixon, M. R., Stanley, C. R., Munoz, B. y Daar, J. H., «Teaching foundational perspective-taking skills to children with autism using the PEAK-T curriculum: Single-reversal "I-you" deictic frames», en *Journal of Applied Behavior Analysis*, 49, 2016, págs. 965-969, DOI: 10.1002/jaba.324.

(...) **enfrentándose con valentía a sus limitaciones físicas:** he escrito acerca de un momento exactamente como este en el breve artículo Hayes, S. C., «The women pushing the grocery cart», en R. Fields (comp.)*, Fifty-two Quotes and Weekly Mindfulness Practices: A Year of Living Mindfully*, AZ, FACES Conferences, Tucson, 2012, págs. 18-20.

(...) **Ahora vuelva a leer poco a poco cada una de las frases:** algunas de estas ideas proceden de mi colaboración con Matthieu y Jennifer Villatte, en Villatte, M., *Mastering the Clinical Conversation*, Guilford Press, Nueva York, 2016.

(...) **reformule la experiencia de tres maneras:** antes, el ejercicio

solo constaba de los dos primeros pasos, pero la investigación de la RFT ha demostrado con claridad la importancia de incluir relaciones jerárquicas o de contención, además de las de distinción. Por ejemplo, véase Foody, M., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D. y Luciano, C., «An empirical investigation of hierarchical versus distinction relations in a self-based ACT exercise», en *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, vol. 13, n.º 3, 2013, págs. 373-388. Me gusta que la investigación básica siga mejorando los métodos de la ACT. Así es como ha de ser.

Capítulo 11. El tercer viraje

Aceptación: aprender del dolor

(...) **nuestras experiencias vitales influyen en qué genes son más o menos activos:** esta literatura crece rápidamente. El estudio demostró que el impacto epigenético del maltrato influía incluso en quién se suicidaría más adelante: McGowan, P. O., Sasaki, A., D'Alessio, A. C. *et al.*, «Epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor in human brain associates with childhood abuse», en *Nature Neuroscience*, 12, 2009, págs. 342-348. Este estudio explica su relación con la enfermedad física: Yanh, B.-Z., Zhang, H., Ge, W. *et al.*, «Child abuse and epigenetic mechanisms of disease risk», en *American Journal of Preventive Medicine*, 44, 2013, págs. 101-107, DOI: 10.1016/j.amepre.2012.10.012.

(...) **toda una vida de inestabilidad emocional o de aplanamiento afectivo:** Biglan, A., *The Nurture Effect*, New Harbinger, Oakland, CA, 2015.

(...) **Una de las consecuencias más terribles para los niños víctimas de abusos sexuales:** Messman-Moore, T. L., Walsh, K. L. y DiLillo, D., «Emotion dysregulation and risky sexual behavior in revictimization», en *Child Abuse & Neglect*, 34, 2010, págs. 967-976, DOI: 10.1016/j.chiabu.2010.06.004.

(...) **alexitimia durante la infancia como consecuencia de los abusos sexuales:** Fiorillo, D., Papa, A. y Follette, V. M., «The relationship between child physical abuse and victimization in

dating relationships: The role of experiential avoidance», en *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, vol. 5, n.º 6, 2013, págs. 562-569, DOI: 10.1037/a0030968.

(...) **las emociones positivas se desplomaban rápidamente:** Todd y su equipo han llevado a cabo múltiples estudios como este. Aquí tiene un buen ejemplo: Machell, K. A., Goodman, F. R. y Kashdan, T. B., «Experiential avoidance and wellbeing: A daily diary analysis», en *Cognition and Emotion*, 29, 2015, págs. 351-359, DOI: 10.1080/02699931.2014.911143.

(...) **la corriente principal de la TCC también entiende así la exposición:** puede encontrar esta afirmación en mi primer artículo importante acerca de la ACT: Hayes, S. C., «A contextual approach to therapeutic change», en Jacobson, N. (comp.)*, Psychotherapists in Clinical Practice: Cognitive and Behavioral Perspectives*, Guilford Press, Nueva York, 1987, págs. 327-387. La TCC tradicional llegó a una conclusión parecida hacia 2008. Vea, por ejemplo, el diálogo con Michelle Caske acerca de esta cuestión en Hayes, S. C., «Climbing our hills: A beginning conversation on the comparison of ACT and traditional CBT», en *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15, 2008, págs. 286-295.

Capítulo 12. El cuarto viraje

Presencia: vivir en el ahora

(...) **la media presentaban niveles superiores de aceptación emocional:** Teper, R. e Inzlicht, M., «Meditation, mindfulness and executive control: The importance of emotional acceptance and brain-based performance monitoring», en *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8, 2013, págs. 85-92, DOI: 10.1093/scan/nss045. Hay más ejemplos de estudios como este, como Riley, B., «Experiential avoidance mediates the association between thought suppression and mindfulness with problem gambling», en *Journal of Gambling Studies*, 30, 2014, págs. 163171, DOI: 10.1007/s10899-012-9342-9.

(...) **observar el presente puede conducir a un *aumento* de la**

rumiación: Royuela-Colomer, E. y Calvete, E., «Mindfulness facets and depression in adolescents: Rumination as a mediator», en *Mindfulness*, 7, 2016, págs. 1092-1102, DOI: 10.1007/s12671-016-0547-3.

(...) **la investigación acerca de la meditación:** Parsons, C. E., Crane, C., Parsons, L. J., Fjorback, L. O., y Kuyken, W., «Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes», en *Behaviour Research and Therapy*, 95, 2017, págs. 29-41, DOI: 10.1016/j. brat.2017.05.004.

(...) **La *calidad* de la práctica es mucho más importante:** Hafenbrack, A. C., Kinias, Z. y Barsade, S. G., «Debiasing the mind through meditation», en *Psychological Science*, 25, 2013, págs. 369-376, DOI: 10.1177/0956797613503853. La investigadora citada en el párrafo es Zoe Kinias, profesora asociada de Conducta Organizacional en INSEAD. Puede encontrar la cita aquí: <https://www.sciencedaily.com/releases/2014/02/140212112745.htm>.

(...) **método de meditación maravillosamente sencillo:** Hardy, R. R., *Zen Master: Practical Zen by an American for Americans*, Hats Off Books, Tucson, AZ, 2001.

(...) ***mindfulness*, desarrollado por el investigador Nirbhay Singh:** puede encontrar una buena descripción en Singh, N. N., Lancioni, G. E., Manikam, R. *et al.*, «A mindfulness-based strategy for self-management of aggressive behavior in adolescents with autism», en *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5, 2011, págs. 1153-1158, DOI: 10.1016/j.rasd.2010.12.012. Estos son algunos de los estudios que demuestran los efectos que menciono aquí: Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. W. *et al.*, «Individuals with mental illness can control their aggressive behavior through mindfulness training», en *Behavior Modification*, 31, 2007, págs. 313-328, DOI: 10.1177/0145445506293585; Singh, N. N., Lancioni, G. E., Myers, R. E. *et al.*, «A randomized controlled trial of a mindfulness-based smoking cessation program for individuals with mild intellectual disability», en *International Journal of Mental Health and Addiction*,

12, 2014, págs. 153-168, DOI: 10.1007/s11469-0139471-0; y Singh, N. N., Lancioni, G. E., Singh, A. N. *et al.*, «A mindfulness-based health wellness program for an adolescent with Prader-Willi syndrome», en *Behavior Modification*, 32, 2008, págs. 167-181, DOI: 10.1177/0145445507308582. Tal como menciono en el párrafo siguiente, este entrenamiento atencional constituye el núcleo de la terapia metacognitiva de Wells (MCT, por sus siglas en inglés). Me gusta mucho su trabajo y sugiero la MCT como un conjunto de métodos que merece la pena explorar. Véase Wells, A., *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*, Guilford Press, Nueva York, 2011 (trad. cast.: *Terapia metacognitiva para la ansiedad y la depresión*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2019).

(...) **ampliar la atención es tanto o más importante que estrecharla:** Les Fehmi desarrolló esta estrategia. Aunque no lo conozco personalmente, si soy psicólogo es gracias a él. El presidente de mi departamento en la Universidad de Loyola-Marymount, el padre Ciklic (ya fallecido), me escribió una mala carta de recomendación. Yo había sido uno de los primeros hippies en el campus y al buen padre Ciklic no le había hecho demasiada gracia. Sin que yo lo supiera, en su carta de recomendación para los cursos de posgrado mencionaba que era drogadicto (no lo era, solo era un hippie normal). Huelga decir que no me admitieron en ningún sitio. Al cabo de dos años, decidí intentarlo una vez más. Un amigo de mi hermano le pidió a un profesor recién llegado a la Universidad Estatal de Nueva York en Stony Brook (en uno de cuyos programas de posgrado había solicitado plaza) que mirara mi expediente. Lo hizo y, entonces, nos habló de la mala carta de recomendación. Esta vez no le pedí al padre Ciklic que me escribiera una carta y, entonces sí, me admitieron en varios programas de posgrado. Por fín podía seguir estudiando. ¿Adivina cómo se llamaba el psicólogo de Stony Brook que me hizo el favor? Exacto: Les Fehmi. Hace unos años le escribí una carta de agradecimiento. Él no recordaba el incidente, pero me cambió la vida. Recuérdelo: los pequeños actos de bondad que haga hoy pueden alterar profundamente el curso de la vida de los demás, aunque no lo sepa o se le olvide, si es que llega a saberlo. ¿No le parece maravilloso?

(...) **mi jefe me dijo que nunca llegaría a nada:** es un hecho real, ¡me pasó a mí! A mediados de la década de 1980, el ya fallecido Gilbert Gottlieb (un hombre brillante que llevó a cabo un trabajo básico sobre la evolución y la experiencia temprana) me dijo exactamente eso. Me dolió, y mucho, pero no cambié de rumbo. Si soy sincero, ahora que echo la vista atrás reconozco que era difícil de manejar y que mis intereses eran tantos que estaba algo disperso. Irónicamente, de no haber sido así seguro que no habría llegado a nada, porque, al final, todos esos intereses acabaron relacionándose entre sí y me ayudaron a crear la ciencia conductual contextual. No me quedé mucho tiempo más en la Universidad de Carolina del Norte en Greensboro después de esa conversación. Aaron Brownstein falleció e interiormente (y también injustamente) culpé a Gottlieb de ello, porque le había dicho algo similar a Aaron, lo que le sometió a un estrés tremendo. Un año después me fui a la Universidad de Nevada, en Reno, de donde no me he ido aún. Es irónico, porque la obra de Gottlieb es un elemento importante de mi pensamiento. Ahora, mientras escribo esta nota, tengo en el maletín uno de sus libros. Ojalá pudiera mantener otra conversación con él para explorar más intereses comunes. Sin embargo, en aquella época todo lo que pudo ver en mí fue a un joven loco que nunca marcaría una diferencia.

Capítulo 13. El quinto viraje

Valores: decidir qué nos importa

(...) **huimos de la libertad que la vida nos ofrece:** aunque pueda parecer extraño que un conductista hable de «huir de la libertad», podemos usar expresiones como esta sin transformarlas en cosas que existan como objetos, es decir, en ontología. Incluso palabras como *alma* tienen un significado sensato desde el punto de vista conductual. Véase Hayes, S. C., «Making sense of spirituality», en *Behaviorism*, 12, 1984, págs. 99-110. En parte, la investigación sobre la ACT empezó cuando me di cuenta de ello (lo explico más adelante, en el capítulo sobre espiritualidad). Sin embargo, volviendo a la libertad, hace mucho tiempo llevé a cabo una investigación que demostró que incluso los animales no humanos escaparán de la libertad (acostumbran a preferir la capacidad de

elección) si se les presentan experiencias que los llevan a temer sus propias decisiones, incluso si no han tomado la decisión equivocada: Hayes, S. C., Kapust, J., Leonard, S. R. y Rosenfarb, I., «Escape from freedom: Choosing not to choose in pigeons», en *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 36, 1981, págs. 1-7, DOI: 10.1901/jeab. 1981.36-1. Los seres humanos tienen razones enormemente amplificadas para temer la capacidad de elección, razones que residen en el lenguaje simbólico y las redes cognitivas a las que este da lugar.

(...) **Pensemos en los efectos del materialismo:** Richins, M. L., «The material values scale: Measurement properties and development of a short form», *Journal of Consumer Research*, 31, 2004, págs. 209-219, DOI: 10.1086/383436.

(...) **La fama, el poder, la gratificación sensorial y la adulación de los demás:** encontrará un buen resumen de este trabajo en Ryan, R. M., Huta, V. y Deci, E. L., «Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia», en *Journal of Happiness Studies*, 9, 2008, págs. 139-170, DOI: 10.1007/ s10902-006-9023-4.

(...) **qué necesitarían para afirmar que ya tienen suficiente dinero:** se dice que John Paul Getty respondió a una pregunta parecida de un modo muy similar, a pesar de ser más rico que casi ninguna otra persona viva.
(...) **«porque lo he decidido así» se acerca mucho más a la verdad:** no defiendo ni niego el «libre albedrío» en el sentido literal de la expresión. Soy conductista y, si viviéramos en la cima del monte Olimpo, presumiría que hay «razones» que explican lo que hacemos. Sin embargo, no vivimos allí y el lenguaje de la libertad devuelve la capacidad de respuesta (en otras palabras, la responsabilidad) *al lugar que le corresponde*. Hacemos lo que hacemos y, a partir de ahí, obtenemos lo que obtenemos. Ese es el conocimiento que realmente necesitamos y está ahí, en nuestra experiencia. Si el lenguaje de la libertad nos ayuda a verlo, lo usaré.

(...) **Nuestra sed de sentido y de propósito elegidos quedará insatisfecha:** este estudio lo demuestra con claridad: Kashdan, T. B.

y Breen, W. E., «Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism», en *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 2007, págs. 521-539, DOI: 10.1521/jscp.2007.26.5.521.

(...) **cuestionario de valores (VLQ, por sus siglas en inglés):** Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J. y Roberts, M., «The valued living questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework», en *Psychological Record*, 60, 2010, págs. 249-272. La versión que uso incluye la estética y el medio ambiente, que se añadieron posteriormente.

(...) **el impacto sobre la conducta y la salud de escribir acerca de los valores personales:** Sandoz, E., y Hebert, E. R., «Meaningful, reminiscent, and evocative: An initial examination of four methods of selecting idiographic valuesrelevant stimuli», en *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 2016, págs. 277-280, DOI: 10.1016/j.jcbs.2015.09.001.

(...) **nos hace más receptivos a la información:** Crocker, J., Niiya, Y., y Mischkowski, D., «Why does writing about important values reduce defensiveness? Self-affirmation and the role of positive other-directed feelings», en *Psychological Science*, 19, 2008, págs. 740-747, DOI: 10.1111/j.1467-9280.2008.02150.x.

Capítulo 14. El sexto viraje

Acción: comprometerse con el cambio

(...) **las habilidades se combinan en una sola:** uno de los motivos por los que hago esta afirmación es que es muy difícil separarlas durante la evaluación. Si las separamos, forzosamente, una «variable latente» (es un término estadístico) las recorre todas. A veces, uso la metáfora de los seis lados de una caja para explicarlo. Cada uno de los lados es un aspecto de un todo. Al ver un trozo rectangular de madera no diríamos: «Eso es un lado de una caja», pero una vez que lo viéramos montado y vuelto a desmontar, diríamos exactamente eso. Y con razón. Lo mismo sucede con los virajes.

(...) **todo el esfuerzo da su fruto:** hay datos que sustentan esa idea. Por ejemplo, un estudio reciente demostró que la aceptación del dolor predecía resultados positivos para los pacientes de dolor crónico, sobre todo si se asociaba a cambios de conducta reales: Jeong, S. y Cho, S., «Acceptance and patient functioning in chronic pain: The mediating role of physical activity», en *Quality of Life Research*, 26, 2017, págs. 903-911, DOI: 10.1007/s11136-016-1404-5. Véase también Villatte, J. L., Vilardaga, R., Villatte, M., Vilardaga, J. C. P., Atkins, D. A. y Hayes, S. C., «Acceptance and commitment therapy modules: Differential impact on treatment processes and outcomes», en *Behaviour Research and Therapy*, 77, 2016, págs. 52-61, DOI: 10.1016/j.brat.2015.12.001, que concluyó que, si no se trabajaban las habilidades para la flexibilidad, los métodos de cambio de conducta podían llevar a los pacientes a áreas que les generaban malestar emocional, para cuyo afrontamiento no estaban preparados.

(...) **niños de cuatro años de edad eran capaces de tener un caramelo a su alcance:** el estudio original se llevó a cabo a mediados de la década de 1970. Este estudio, junto a la larga lista de los que le siguieron y que confirmaron el efecto, están resumidos en el libro del ya fallecido Walter Mischel: Mischel, M., *The Marshmallow Test: Why Self-Control Is the Engine of Success*, Back Bay Books, Nueva York, 2015 (trad. cast.: *El test de la golosina*, Debate, Madrid, 2015). Conocí a Mischel, aunque no íntimamente. Fue uno de los gigantes de este campo.

(...) **hay formas de perseverancia que, en realidad, son formas de evitación:** son muchos los estudios que lo han demostrado. Por ejemplo, véase Shimazu, A., Schaufeli, W. B. y Taris, T. W., «How does workaholism affect worker health and performance? The mediating role of coping», en *International Journal of Behavioral Medicine*, 17, pág. 154, DOI: 10.1007/s12529-010-9077-x.

(...) **la inversión del hábito es aún más potente cuando se combina con los métodos de la ACT:** mi antiguo alumno Mike Twohig y Douglas Woods han investigado mucho acerca de la inversión de hábitos y de cómo combinarla, junto con otros métodos conductuales asociados, con la ACT. Han escrito un libro

para el público general acerca de la aplicación de estos métodos a la tricotilomanía, por ejemplo: Woods, D. y Twohig, M. P., *Trichotillomania: An ACT-Enhanced Behavior Therapy Approach Workbook*, Oxford University Press, Nueva York, 2008. Si quiere un ejemplo de su investigación en esta área, consulte Twohig, M. P., Woods, D. W., Marcks, B. A. y Teng, E. J., «Evaluating the efficacy of habit reversal: Comparison with a placebo control», en *Journal of Clinical Psychiatry*, 64, 2003, págs. 40-48.

(...) **Cumplir compromisos compartidos o públicos es más fácil:** véase, por ejemplo, Lyman, R. D., «The effect of private and public goal setting on classroom on-task behavior of emotionally-disturbed children», en *Behavior Therapy*, 15, 1984, págs. 395-402.

(...) **adopten un cambio similar:** Christakis, N. y Fowler, J. H., *Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives*, Little, Brown, Nueva York, 2009 (trad. cast.: *Conectados*, Taurus, Madrid, 2010).

Tercera parte

Introducción. Cómo usar su juego de herramientas ACT para hacer evolucionar su vida

(...) **Dar color, peso, velocidad y forma a las emociones difíciles** [tabla]: está en un libro que escribí con Spencer Smith: Hayes, S. C. y Smith, S., *Get Out of Your Mind and into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*, New Harbinger, Oakland, CA, 2005 (trad. cast.: *Sal de tu mente, entra en tu vida*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2013).

(...) **Repartir cartas de valores personales** [tabla]: puede comprar barajas de cartas de valores ACT y hay múltiples sitios web con herramientas para explorar valores. Aunque son fáciles de encontrar en Google, hallará una lista de recursos en <http://www.stevenchayes.com>.

(...) **No tiene por qué aburrirse nunca:** tomé prestada la idea del juego de herramientas de Kirk Strosahl (Bill, un miembro de la lista

«ACT for the Public», me ayudó a ver lo útil que era: gracias, Bill). Si necesita más ayuda, visite <http://www.stevenchayes.com>, lea alguno de los libros sobre la ACT que he citado o siga la lista de recursos que ofrezco justo antes del primer capítulo.

(...) **Somos el *Homo prosocialis*:** creo que este es el motivo por el que Elinor Ostrom ganó el Premio Nobel en 2009. Demostró que entre las economías planificadas y la «mano invisible» del *Homo œconomicus* hay una «vía intermedia», que consiste fundamentalmente en la evolución de grupos prosociales que protegían los recursos comunes mediante la cooperación. Hacen falta principios muy concretos para poder hacerlo. Si quiere saber cómo combinamos los principios de Ostrom y la ACT, visite <http://www.prosocial.world>. En el último capítulo hablaré un poco de este trabajo, pero también lo explico en este libro: Atkins, P., Wilson, D. S. y Hayes, S. C., *Prosocial: Using Evolutionary Science to Build Productive, Equitable, and Collaborative Groups*, Context Press, Oakland, CA, 2019.
(...) **La OMS ha desarrollado un programa de autoayuda basado en la ACT:** el nombre del programa es Self-Help Plus. Aquí se describe en un formato abierto que puede descargar: Epping-Jordan, J. E., Harris, R., Brown, F. L., Carswell, K., Foley, C., García-Moreno, C., Kogan, C. y Ommeren, M. van, «Self-Help Plus (SH+): A new WHO stress management package», en *World Psychiatry*, 15, 2016, págs. 295-296, DOI: 10.1002/wps.20355. Ahora se está poniendo a prueba en todo el mundo; sobre todo, con refugiados. La Unión Europea ha concedido una generosa beca para ello, llamada Re-Define (<http://re-defineproject.eu>) y la OMS lo está probando con refugiados del sur de Sudán en Uganda: Brown, F., Carswell, K., Augustinavicius, J. *et al.*, «Self Help Plus: Study protocol for a cluster-randomised controlled trial of guided self-help with South Sudanese refugee women in Uganda», en *Global Mental Health*, 5, 2018, E27, DOI: 10.1017/gmh.2018.17.

Capítulo 15. Adoptar conductas saludables

(...) **La conducta explica casi dos terceras partes de todos los problemas de salud:** puede encontrar los datos en Forouzanfar, M.

H., Alexander, L., Anderson, H. R. *et al.*, «Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990-2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study», en *Lancet*, 386, 2013, págs. 2287-2323. En algunos aspectos, podríamos decir que este impresionante análisis subestima incluso la importancia de la conducta para la salud, porque cuestiones como la exposición a toxinas ambientales también se deben a la conducta. Por ejemplo, la contaminación del aire es consecuencia del uso excesivo de energía y de las políticas que lo fomentan. Empecé mi carrera como activista ecologista y demostré cómo se podían cambiar conductas importantes para el medio ambiente: Cone, J. D. y Hayes, S. C., *Environmental Problems/Behavioral Solutions*, Brooks/Cole, Monterrey, CA, 1980 (publicado de nuevo en 1986 por Cambridge University Press y reimpreso en 2011). Abandoné esa área de trabajo cuando me di cuenta de que nadie haría caso a los datos que producía a no ser que formara parte de grandes organizaciones industriales y trabajara desde dentro. Mis objetivos eran demasiado amplios para que eso pudiera tener sentido para mí.

(...) **Por nombrar solo unas cuantas:** hay ensayos basados en la ACT en todas esas áreas. Sí, también en el cepillado de los dientes (de hecho, ¡hay dos!). Uno que me gusta se llevó a cabo con adultos jóvenes: Wide, U., Hagman, J., Werner, H. y Hakeberg, M., «Can a brief psychological intervention improve oral health behavior? A randomized controlled trial», en *BCM Oral Health*, vol. 18, n.º 163, 2018, págs. 1-8, DOI: 10.1186/s12903-018-0627-y; el grupo que recibió ACT cuidó mucho mejor sus dientes. Creo que trabajar con los valores es especialmente importante en áreas como esta, aunque la toma de perspectiva y la apertura emocional también son útiles. Mi dentista, Todd Sala, tiene la mente muy abierta e intenta ayudar a los adolescentes y a los adultos jóvenes que no cuidan muy bien su salud dental («los varones suelen necesitarlo más», dice) preguntándoles cómo creen que es estar interesado en alguien que despide mal olor corporal o que no se cepilla los dientes. ¡Caramba! Eso es lo que yo llamo tomar perspectiva para la salud.

(...) **una petición que roza lo cruel:** por supuesto, los

investigadores también marcaron en secreto los bombones, uno a uno, para asegurarse de que nadie hiciera trampas y se comiera uno y luego lo reemplazara. Puede encontrar el estudio en Moffitt, R., Brinkworth, G., Noakes, M. y Mohr, P., «A comparison of cognitive restructuring and cognitive defusion as strategies for resisting a craved food», en *Psychology & Health*, 27, 2012, págs. 77-94, DOI: 10.1080/08870446.2012.694436.

(...) **si nos ceñimos a los mejores programas y a los que tienen más base científica:** MacLean, P. S., Wing, R. R., Davidson, T. *et al.*, «NIH working group report: Innovative research to improve maintenance of weight loss», en *Obesity*, 23, 2015, págs. 7-15.

(...) **Veamos, por ejemplo, uno de los programas más efectivos:** Brownell, K. D., *The Learn program for weight management*, American Helath, Dallas, TX, 2000.

(...) **La vergüenza es otro de los problemas habituales:** se habla de una medida de inflexibilidad en esta área en Lillis, J., y Hayes, S. C., «Measuring avoidance and inflexibility in weight related problems», en *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4, 2008, págs. 348-354; se estudia nuestra medida para la vergüenza y la autoestigmatización asociadas al peso en Lillis, J., Luoma, J. B., Levin, M. E., y Hayes, S. C., «Measuring weight self-stigma: The weight self-stigma questionnaire», en *Obesity*, 18, 2010, págs. 971-976, DOI: 10.1038/ oby.2009.353. Puede encontrar datos acerca de la insatisfacción con el cuerpo en Fallon, E. A., Harris, B. S. y Johnson, P., «Prevalence of body dissatisfaction among a United States adult sample», en *Eating Behaviors*, 15, 2014, págs. 151-158, DOI: 10.1016/j.eatbeh.2013.11.007. Encontrará datos acerca de médicos que critican a pacientes con sobrepeso en Harris, C. R. y Darby, R. S., «Shame in physician-patient interactions: Patient perspectives», en *Basic and Applied Social Psychology*, 31, 2009, págs. 325-334, DOI: 10.1080/01973530903316922.

(...) **Para medir con precisión el papel que desempeñan la vergüenza y la autoestigmatización:** véase la nota inmediatamente anterior para consultar la referencia.

(...) **Nuestro equipo de investigación llevó a cabo un estudio:** la reducción del malestar emocional y de la vergüenza es, en sí misma, un beneficio físico, porque tienden a dar lugar a malestar físico y a problemas de salud: Mereish, E. H. y Poteat, V. P., «A relational model of sexual minority mental and physical health: The negative effects of shame on relationships, loneliness, and health», en *Journal of Counseling Psychology*, 62, págs. 425-437.

(...) **los atletas profesionales pueden mejorar su desempeño si trabajan su disposición:** Emily Leeming llegó a esta conclusión, que describo en el Capítulo 18, en su tesis de 2016 acerca de la fortaleza mental: Leeming, E., *Mental Toughness: An Investigation of Verbal Processes on Athletic Performance*, tesis doctoral no publicada, Universidad de Nevada, Reno, 2016. Espero que se publique pronto. Los datos acerca de la adicción al ejercicio físico se presentan en Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. y Álvarez-Hernández, J. F., «Exercise addiction: Preliminary evidence on the role of psychological inflexibility», en *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16, 2018, págs. 199-206, DOI: 10.1007/ s11469-018-9875-y.

(...) **Trabajar con los valores también ayuda a contrarrestar la vergüenza:** Vartanian, L. R. y Shaprow, J. G., «Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior: A preliminary investigation among college-aged females», en *Journal of Health Psychology*, 13, 2008, págs. 131-138, DOI: 10.1177/1359105307084318.

(...) **libros dedicados íntegramente a la aplicación de la ACT a la alimentación y al ejercicio físico:** algunos de esos libros se citan en una nota posterior de la página 283: «Puede hacer todo esto sin ejecutar el antojo».

(...) **estudios que sustentan *lo que he descubierto en mi propio cuerpo*:** ambas cosas ya están razonablemente bien documentadas empíricamente, aunque al principio fue más una cuestión de ensayo y error. Si desea consultar esos datos específicos, busque en línea estudios con los descriptores *«time-restricted eating»* y *«avoiding flour»*. De todos modos, nunca hago nada arriesgado por ensayo y

error. Antes de aventurarse a ello, se ha de contar con un médico inteligente y orientado a la investigación que esté dispuesto a hablar con usted o saber cómo buscar en la literatura médica. Mi médico, el doctor Shaheen Ali, es fantástico, y yo mismo puedo leer la mayoría de la literatura médica, pero si no dispone de ese apoyo, sea precavido y aprenda por ensayo y error dentro de márgenes más normales. Este no es el lugar para acciones insensatas (ayunos largos y sin supervisión, comer zanahorias exclusivamente y cosas de este estilo).

(...) **estudió el efecto combinado de la ACT y las... ¡Tachán!... ¡Nueces!:** Tapsell, L. C., Lonergan, M., Batterham, M. J., Neale, E. P., Martin, A., Thorne, R., Deane, F. y Peoples, G., «Effect of interdisciplinary care on weight loss: a randomised controlled trial», en *BMJ Open*, 7:e014533, 2007, DOI: 10.1136/ bmjopen-2016-014533.

(...) **Puede hacer todo esto sin ejecutar el antojo:** hay buenos libros basados en la ACT que ayudan a seguir dietas, aunque no sé de ninguno que se haya evaluado científicamente, por lo que, aunque sabemos que la teoría es útil, ha de fijarse bien en cómo le funciona a usted específicamente (lo mismo sucede con este libro, como he explicado antes). Dos de esos libros son Lillis, J., Dahl, J. y Weineland, S. M., *The Diet Trap: Feed Your Psychological Needs and end the Weight Loss Struggle Using Acceptance and Commitment Therapy*, New Harbinger, Oakland, CA, 2014; y Bailey, A., Ciarrochi, J. y Harris, R., *The weight escape: How to stop dieting and start living*, Sahambala, Boulder, CO, 2014.

(...) **haga lentamente contracciones de bíceps o de tríceps:** me encanta el trabajo de Rick Winett, que es un psicólogo de mi era (y que sigue pisando fuerte), que también investiga el ejercicio físico. Una de las referencias que explica por qué un par de sesiones de ejercicios de resistencia bien hechos pueden ofrecer beneficios significativos para la salud es Winett, R. A. y Carpinelli, R. N., «Potential health-related benefits of resistance training», en *Preventive Medicine*, 33, 2001, págs.503-513, DOI: 10.1006/ pmed.2001.0909.

307-308 **Frank Bond, pionero de la investigación sobre cómo aplicar la ACT al entorno laboral:** uno de los libros que me gustan sobre este tema es Flaxman, P. E., Bond, F. W. y Livheim, F., *The Mindful and Effective Employee: An Acceptance and Commitment Therapy Training Manual for Improving Well-Being and Performance*, New Harbinger, Oakland, CA, 2013.

(...) **el primer estudio que se llevó a cabo sobre la ACT y el estrés en el trabajo:** Bond, F. W. y Bunce, D., «Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions», en *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 2000, págs. 156-163.

(...) **como no concilia el sueño, empieza a preocuparse por eso también:** Nota, J. A. y Coles, M. E., «Duration and timing of sleep are associated with repetitive negative thinking», en *Cognitive Therapy and Research*, 39, 2015, págs. 253261, DOI: 10.1007/ s10608-014-9651-7.

(...) **personas con pautas de sueño deficitarias incurren en costes de atención sanitaria:** Kapur, V. K., Redline, S., Nieto, F., Young, T. B., Newman, A. B. y Henderson, J. A., «The relationship between chronically disrupted sleep and healthcare use», en *Sleep*, 25, 2002, págs. 289-296.

(...) **estudios sobre la ACT y el dolor crónico o la depresión:** hay varios ejemplos de estudios acerca de la ACT que revelan beneficios secundarios en relación con el sueño, como McCracken, L. M., Williams, J. L. y Tang, N. K. Y., «Psychological flexibility may reduce insomnia in persons with chronic pain: A preliminary retrospective study», en *Pain Medicine*, 12, 2011, págs. 904-912, DOI: 10.1111/j.1526-4637.2011.01115.x; Westin, V. Z., Schulin, M., Hesser, H. *et al.*, «Acceptance and commitment therapy versus tinnitus retraining therapy in the treatment of tinnitus: A randomised controlled trial», en *Behaviour Research and Therapy*, 49, 2011, págs. 737-747, DOI: 10.1016/j.brat.2011.08.001; y Kato, T., «Impact of psychological inflexibility on depressive symptoms and sleep difficulty in a Japanese sample», en *Springerplus*, 5, 2016, p.

712, DOI: 10.1186/s40064-0162393-0. Un estudio que abordó directamente el insomnio (con éxito) desde la ACT es Zetterqvist, V., Grudina, R., Rickardsson, J., Wicksell, R. K. y Holmström, L. (pendiente de impresión), «Acceptance-based behavioural treatment for insomnia in chronic pain: A clinical pilot study», en *Journal of Contextual Behavioral Science*, DOI: 10.1016/j.jcbs.2018.07.003.

(...) **una combinación de entrenamiento en ACT y una forma de TCC para el insomnio modificada:** Dalrymple, K. L., Fiorentino, L., Politi, M. C. y Posner, D., «Incorporating principles from acceptance and commitment therapy into cognitive-behavioral therapy for insomnia: A case example», en *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40, 2010, págs. 209-217, DOI: 10.1007/ s10879-010-9145-1.

Capítulo 16. Salud mental

(...) **Los psiquiatras y los psicólogos encargados de crear el último conjunto de nombres:** estas citas proceden del grupo de trabajo que desarrolló la estrategia para el nuevo Manual diagnóstico y estadístico de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría: Kupfer, D. J., First, M. B. y Regier, D. A., A Research Agenda for DSM-V, American Psychiatric Association, Washington, D. C., 2002.

(...) **una comprensión más orientada al proceso de los trastornos de salud mental:** consulte mi texto sobre la TCC basada en procesos, que escribí con mi colega Stefan Hofmann: Hayes, S. C. y Hofmann, S., *Process-Based CBT: The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy*, Context Press/New Harbinger, Oakland, CA, 2018.

(...) **predispuesto genéticamente a reaccionar con intensidad ante acontecimientos negativos:** muchos estudios han demostrado que la genética interactúa con el entorno de maneras que pueden llevar un mismo factor genético en una dirección positiva o negativa. Este estudio me gusta y me parece un buen ejemplo: Gloster, A. T., Gerlach, A. L., Hamm, A. *et al.*, «5HTT is

associated with the phenotype psychological flexibility: Results from a randomized clinical trial», en *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, vol. 265, n.º 5, 2015, págs. 399-406.

(...) **conductas que resultarían adaptativas en ciertos contextos:** el grupo de trabajo del DSM-V (véase Kupfer *et al.*, 2002, citados en la nota anterior, de la página 292: «Los psiquiatras y los psicólogos encargados de crear el último conjunto de nombres») afirmó lo mismo con rotundidad: «Muchos, si no la mayoría, de los trastornos y de los síntomas representan un exceso arbitrariamente definido como patológico de conductas y procesos cognitivos normales». No podría estar más de acuerdo.

(...) **una de cada cinco personas sufrirá un trastorno de salud mental habitual:** uno de los motivos por los que tengo algo de paciencia con los investigadores que llaman «enfermedades cerebrales» a estos trastornos es que, aunque quizá saben que no es exacto, esperan que la denominación contribuya a reducir el estigma. Por desgracia, parece que a largo plazo lo que consigue es *intensificar* algunos aspectos del estigma. Aunque la investigación ha tardado bastante en salir, espero que, ahora que contamos con ella, la situación empiece a cambiar. Corrigan, P. W. y Watson, A. C., «At issue: Stop the stigma: Call mental illness a brain disease», en *Schizophrenia Bulletin*, 30, 2004, págs. 477-479.

(...) **Se califica a las personas con trastornos mentales:** véase Corrigan, P. W. y Watson, A. C., «Understanding the impact of stigma on people with mental illness», en *World Psychiatry*, vol. 1, n.º 1, 2002, págs. 16-20, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1489832/>; y Corrigan, P. W., Larson, J. E. y Rusch, N., «Self-stigma and the "why try" effect: impact on life goals and evidence-based practices», en *World Psychiatry*, vol. 8, n.º 2, 2009, págs. 75-81, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2694098/>.

(...) **solo una de cada cinco solicitará ayuda a un profesional de la salud mental:** Centers for Disease Control and Prevention *et al.*, *Attitudes Toward Mental Illness: Results from the Behavioral Risk Factor Surveillance System*, CDCP, Atlanta, 2012. <https://www.cdc.gov/

hrqol/Mental_Health_Reports/pdf/BRFSS_Full%20Report.pdf>.

(...) **unos 350 millones de personas de todo el mundo se enfrentan a ella:** MacGill, M., «What is depression and what can I do about it?», en *Medical News Today* (última actualización, 30 de noviembre), *2017*, <https://www.medicalnewstoday.com/kc/depression-causes-symptoms-treatments-8933>; véase también <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/depression.htm>.

(...) **larga lista de posibles efectos secundarios:** aquí puede encontrar un metaanálisis de los efectos secundarios sobre la sexualidad: Serretti, A. y Chiesa, A., «Treatment-emergent sexual dysfunction related to antidepressants: A meta-analysis», en *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 29, 2009, págs. 259-266, DOI: 10.1097/JCP.0b013e3181a5233f. En muchos estudios, los datos sobre la recaída a largo plazo han sido significativamente superiores para los fármacos que para la psicoterapia. Véase, por ejemplo, Hollon, S. D., DeRubeis, R. J., Shelton, R. C. *et al.*, «Prevention of relapse following cognitive therapy vs medications in moderate to severe depression», en *Archives of General Psychiatry*, 62, 2005, págs. 417-422, DOI: 10.1001/archpsyc.62.4.417. Son dos problemas graves que la industria farmacéutica aún no se ha tomado suficientemente en serio.

(...) **en el caso de la depresión menor, los beneficios no son significativos:** Khan, A., Faucett, J., Lichtenberg, P., Kirsch, I. y Brown, W. A., «A systematic review of comparative efficacy of treatments and controls for depression», en *PLoS One*, vol. 7, n.º 7, e41778, 2012, DOI: 10.1371/journal.pone.0041778. Véase también la nota anterior para este cuerpo de trabajo.

(...) **los beneficios de la TCC se deben fundamentalmente a los elementos conductuales:** he citado estos estudios en notas anteriores. Por ejemplo, véase Chawla, N. y Ostafin, B. D., «Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review», en *Journal of Clinical Psychology*, 63, 2007, págs. 871-890.

(...) **sabemos más acerca de por qué funciona:** hay muchos

estudios mediacionales fructíferos acerca de la ACT. Encontrará una lista en <https://contextualscience.org/act_studies_with_mediational_data>. Véase también el artículo resumen en <http://bit.ly/ACTmediation2018>.

(...) **si la rumiación era un medio para evitar emociones dolorosas:** Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A. W. *et al.*, «Avoidance processes mediate the relationship between rumination and symptoms of complicated grief and depression following loss», en *Journal of Abnormal Psychology*, 122, 2013, págs. 961-970, DOI: 10.1037/a0034051.

(...) **uno de los mejores abordajes de la depresión, la activación conductual (AC):** *Carlbring, P.*, Woodford, J., McGinley, J. *et al.*, «Internet-based behavioral activation and acceptance-based treatment for depression: A randomized controlled trial», en *Journal of Affective Disorders*, 148, 2013, págs. 331-337, DOI: 10.1016/j.jad.2012.12.020.

(...) **un 30 % de nosotros podemos esperar desarrollar un trastorno de ansiedad:** Craske, M. G. y Stein, M. B., «Anxiety», en *Lancet*, vol. 388, n.º 10063, 2016, págs. 3048-3059, DOI: 10.1016/S0140-6736(16)30381-6.

(...) **el grupo de la ACT demostró una mejoría mucho mayor:** Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, C., Vilardaga, J., Rose, R. D. y Craske, M. G., «Randomized clinical trial of cognitive behavioral therapy (CBT) versus acceptance and commitment therapy (ACT) for mixed anxiety disorders», en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80, 2012, págs. 750-765, DOI: 10.1037/a0028310.

(...) **estudios de buena calidad acerca de la ACT en el tratamiento del abuso de sustancias:** Lee, E. B., An, W., Levin, M. E. y Twohig, M. P., «An initial meta-analysis of Acceptance and Commitment Therapy for treating substance use disorders», en *Drug and Alcohol Dependence*, 155, 2015, págs. 1-7, DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2015.08.004.

(...) **La inflexibilidad psicológica refuerza la estigmatización:** mis colegas y yo lo hemos explorado en varios estudios. Véase, por

ejemplo, Luoma, J. B., Rye, A., Kohlenberg, B. S. y Hayes, S. C., «Self-stigma in substance abuse: Development of a new measure», en *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35, 2013, págs. 223-234, DOI: 10.1007/s10862-012-9323-4; y Luoma, J. B., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Bunting, K. y Rye, A. K., «Reducing the self stigma of substance abuse through acceptance and commitment therapy: Model, manual development, and pilot outcomes», en *Addiction Research & Therapy*, 16, 2008, págs. 149-165, DOI: 10.1080/16066350701850295.

(...) **La aceptación puede ayudarnos a mantener la abstinencia:** Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V. *et al.*, «A randomized controlled trial of twelve-step facilitation and acceptance and commitment therapy with polysubstance abusing methadone maintained opiate addicts», en *Behavior Therapy*, 35, 2004, págs. 667-688, DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80014-5.

(...) **una liberación de dopamina en el cerebro semejante:** Volkow, N. D., Fowler, J. S., Wang, G. J., Baler, R. y Telang, F., «Imaging dopamine's role in drug abuse and addiction», en *Neuropharmacology*, 56, supl. 1, 2009, págs. 3-8, DOI: 10.1016/j.neuropharm.2008.05.022.

(...) **también presenten abuso de sustancias:** Recovery First, «The connection between depression and substance abuse», en <https://www.recoveryfirst.org/co-occuring-disorders/depression-and-substance-abuse/>.

(...) **la aplicación del entrenamiento en ACT específicamente sobre la vergüenza:** Luoma, J. B., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C. y Fletcher, L., «Slow and steady wins the race: A randomized clinical trial of acceptance and commitment therapy targeting shame in substance use disorders», en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80, 2012, págs. 43-53, DOI: 10.1037/a0026070.

(...) **Kelly Wilson condensa el mensaje de la ACT aplicada al abuso de sustancias:** esa cita está en la página número 13 del libro de Kelly Wilson y Troy Dufrene acerca de la ACT en el tratamiento de la adicción: Wilson, K. y Dufrene, T., *The Wisdom to Know the*

Difference, New Harbinger, Oakland, CA, 2012.

(...) **Aproximadamente, 20 millones de mujeres y 10 millones de hombres:** Wade, T. D., Keski-Rahkonen, A. y Hudson J., «Epidemiology of eating disorders», en M. Tsuang y M. Tohen (comps.), *Textbook in Psychiatric Epidemiology, Wiley, Nueva York, 2011, 3.ª* ed., págs. 343-360. Para datos acerca del aumento de los trastornos de la alimentación, véase Sweeting, H., Walker, L., MacLean, A., Patterson, C., Räisänen, U. y Hunt, K., «Prevalence of eating disorders in males: A review of rates reported in academic research and UK mass media», en *International Journal of Men's Health*, vol. 14, n.º 2, 2015, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4538851/>. Para datos sobre la etiología, véase National Eating Disorders Association, «What are eating disorders? Risk factors», en <https://www.nationaleatingdisorders.org/factors-may-contribute-eating-disorders>.

(...) **el deseo de evitar emociones y pensamientos difíciles:** numerosos estudios sustentan esta idea y otras que aparecen en el párrafo. Para empezar, puede consultar Juarascio, A., Shaw, J., Forman, E. *et al.*, «Acceptance and commitment therapy as a novel treatment for eating disorders: An initial test of efficacy and mediation», en *Behavior Modification*, 37, 2013, págs. 459-489, DOI: 10.1177/014544 5513478633; y Bluett, E. J., Leea, E. B., Simone, M. *et al.*, «The role of body image psychological flexibility on the treatment of eating disorders in a residential facility», en *Eating Behaviors*,23, 2016, págs. 150-155, DOI: 10.1016/j.eatbeh.2016.10.002. Véase también Ferreira, C., Palmeira, L., Trindade, I. A. y Catarino, F., «When thought suppression backfires: Its moderator effect on eating psychopathology», en *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia Bulimia and Obesity*, 20, 2015, págs. 355-362, DOI: 10.1007/s40519-015-0180-5; y Cowdrey, F. A. y Park, R. J., «The role of experiential avoidance, rumination and mindfulness in eating disorders», en *Eating Behavior*, 13, 2012, págs. 100-105, DOI: 10.1016/j.eatbeh.2012.01.001. Para terminar, consulte Pearson, A. N., Follette, V. M. y Hayes, S. C., «A pilot study of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) as a workshop intervention for body dissatisfaction and disordered eating attitudes», en *Cognitive and Behavioral Practice,* 19, 2012, págs.

181-197, DOI: 0.1016/j.cbpra.2011.03.001.

(...) **dos terceras partes de las personas con TA presentan también un trastorno de ansiedad:** Kaye, W. H., Bulik, C. M., Thornton, L., Barbarich, N. y Masters, K., «Comorbidity of anxiety disorders with anorexia and bulimia nervosa», en *American Journal of Psychiatry*, 161, 2014, págs. 2215-2221.

(...) **Se añadió el trabajo con los valores basado en la ACT:** Strandskov, S. W., Ghaderi, A., Andersson, H. *et al*., «Effects of tailored and ACT-influenced Internet-based CBT for eating disorders and the relation between knowledge acquisition and outcome: A randomized controlled trial», en *Behavior Therapy*, 48, 2017, págs. 624-637.

(...) **publicó los resultados de seiscientos pacientes:** Walden, K., Manwaring, J., Blalock, D. V., Bishop, E., Duffy, A. y Johnson, C., «Acceptance and psychological change at the higher levels of care: A naturalistic outcome study», en *Eating Disorders*, 26, 2018, págs. 311-325, DOI: 10.1080/10640266.2017.1400862.

(...) **Puede completar la evaluación y determinar su propio grado de flexibilidad:** Manwaring, J., Hilbert, A., Walden, K., Bishop, E. R. y Johnson, C., «Validation of the acceptance and action questionnaire for weight-related difficulties in an eating disorder population», en *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 2018, págs. 1-7. La primera escala que desarrollamos fue Lillis, J. y Hayes, S. C., «Measuring avoidance and inflexibility in weight related problems», en *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4, 2008, págs. 348-354.

(...) **cuatro horas de ACT pueden producir una reducción significativa del reingreso:** Bach, P., Gaudiano, B. A., Hayes, S. C. y Herbert, J. D., «Acceptance and commitment therapy for psychosis: Intent to treat hospitalization outcome and mediation by believability», en *Psychosis*, 5, 2013, págs. 166-174. Podemos predecir quién tiene más probabilidades de tener dificultades en función de cómo gestione las alucinaciones. Desarrollamos una herramienta para ello y funciona razonablemente bien: Shawyer, F.,

Ratcliff, K., Mackinnon, A., Farhall, J., Hayes, S. C. y Copolov, D., «The voices acceptance and Action scale: Pilot data», en *Journal of Clinical Psychology*, 63, 2007, págs. 593-606, DOI: 10.1002/ jclp.20366. La intervención con ACT también puede ayudar a evitar la depresión que, con frecuencia, sigue a los brotes psicóticos, especialmente al primero: Gumley, A., White, R., Briggs, A. *et al.*, «A parallel group randomised open blinded evaluation of acceptance and commitment therapy for depression after psychosis: Pilot trial outcomes (ADAPT)», en *Schizophrenia Research*, 183, 2017, págs. 143-150.

Capítulo 17. Cultivar las relaciones personales

(...) **promueve una comunicación afectuosa y considerada:** Sprecher, S. y Regan, P. C., «Liking some things (in some people) more than others: Partner preferences in romantic relationships and friendships», en *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, 2002, págs. 463-481, DOI: 10.1177/0265407502019004048.

(...) **permite articular esas emociones ante los demás:** Uysal, A., Lin, H. L., Knee, C. R., y Bush, A. L., «The association between self-concealment from one's partner and relationship well-being», en *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 2012, págs. 39-51, DOI: 10.1177/0146167211429331.

(...) **la capacidad para forjar vínculos saludables con los demás:** La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. y Deci, E. L., «Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being», en *Journal of Personality and Social Psychology,* 79, 2000, págs. 367-384, DOI: 10.1037//0022-3514.79.3.367.

(...) **emprender acciones que cultiven las relaciones:** aunque hay poca literatura sobre la ACT para parejas, cada vez disponemos de más. La ACT también presenta muchas similitudes con la terapia conductual integrativa de pareja y con la terapia centrada en las emociones, dos métodos de intervención basados en la evidencia. Puede encontrar una revisión reciente de la IBCT en Christensen, A.

y Doss, B. D., «Integrative behavioral couple therapy», en *Current Opinion in Psychology*, 13, 2017, págs. 111-114, DOI: 10.1016/ j.copsyc.2016.04.022. La terapia centrada en las emociones se revisa en Johnson, S., *Attachment Theory in Practice*, Guilford Press, Nueva York, 2019. Hay varios estudios aleatorizados acerca de la aplicación de la ACT a problemas de pareja, pero la mayoría son pequeños y se han llevado a cabo en Irán.

(...) **Los ejercicios de compromiso nos ayudan a llevar a cabo esas acciones:** Vohs, K. D., Finkenauer, C. y Baumeister, R. F., «The sum of friends' and lovers' self-control scores predicts relationship quality», en *Social Psychological and Personality Science*, 2, 2011, págs. 138-145, DOI: 10.1177/1948550610385710.

(...) **Cuando el pequeño Stevie parta con destino a la universidad:** no es que mis tres esposas, Angle, Linda y Jacque, no me ayudaran muchísimo a criar a mis hijos, al igual que lo han hecho Inge Skeans, niñera y abuela honoraria de Stevie, y muchos otros que los han cuidado y amado.

(...) **la rigidez psicológica nos impide interactuar con nuestros hijos:** hay muchos estudios de este tipo. Véase Brockman, C., Snyder, J., Gewirtz, A. *et al.*, «Relationship of service members' deployment trauma, PTSD symptoms, and experiential avoidance to post-deployment family reengagement», en *Journal of Family Psychology*, 30, 2016, págs. 52-62, DOI: 10.1037/fam0000152; y Shea, S. E. y Coyne, L. W., «Maternal dysphoric mood, stress, and parenting practices in mothers of head start preschoolers: The role of experiential avoidance», en *Child and Family Behavior Therapy*,33, 2011, págs. 231-247, DOI: 10.1080/07317107.2011.596004. Véanse también estos tres estudios: Brassell, A. A., Rosenberg, E., Parent, J., Rough, J. N., Fondacaro, K. y Seehuus, M., «Parent's psychological flexibility: Associations with parenting and child psychosocial well-being», en *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 2016, págs. 111-120, DOI: 10.1016/j.jcbs.2016.03.001; Whittingham, K., Sanders, M., McKinlay, L. y Boyd, R. N., «Interventions to reduce behavioral problems in children with cerebral palsy: An RCT», en *Pediatrics*, 2014, 133, E1249-E1257, DOI: 10.1542/peds.2013-3620; y Brown, F. L., Whittingham, K.,

Boyd, R. N., McKinlay, L. y Sofronoff, K., «Improving child and parenting outcomes following paediatric acquired brain injury: A randomised controlled trial of Stepping Stones Triple P plus acceptance and commitment therapy», en *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55, 2014, págs. 1172-1183, DOI: 10.1111/jcpágs.12227.

(...) **los que tienen padres especialmente rígidos:** Polusny, M. A., Ries, B. J., Meis, L. A. *et al.*, «Effects of parents' experiential avoidance and PTSD on adolescent disaster-related posttraumatic stress symptomatology», en *Journal of Family Psychology*, 25, 2014, págs. 220-229; Cheron, D. M., Ehrenreich, J. T. y Pincus, D. B., «Assessment of parental experiential avoidance in a clinical sample of children with anxiety disorders», en *Child Psychiatry and Human Development*, 40, 2009, págs. 383-403, DOI: 10.1007/ s10578-009-0135-z.

(...) **llevaron a cabo un estudio en Australia que siguió a setecientos cincuenta niños y a sus padres:** Williams, K. E., Ciarrochi, J. y Heaven, P. C. L., «Inflexible parents, inflexible kids: A 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents», en *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 2012, págs. 1053-1066, DOI: 10.1007/ s10964-012-9744-0.

(...) **la mayoría de los estudiantes de secundaria:** aunque los datos son algo antiguos, uno de los estudios más conocidos es Friedman, J. M. H., Asnis, G. M., Boeck, M. y DiFiore, J., «Prevalence of specific suicidal behaviors in a high school sample», en *American Journal of Psychiatry*, 144, 1987, págs. 1203-1206. Hay que formular la pregunta de un modo muy abierto para obtener índices elevados, pero aun así se demuestra que nuestros hijos piensan acerca de ello. ¿Y por qué no iban a hacerlo? ¿Usted no lo ha pensado nunca?

(...) **abordar las ideaciones suicidas encaja con las aportaciones de la ACT:** encontrará un buen resumen de esos datos, además de consejos acerca de cómo enfrentar las ideaciones suicidas desde una perspectiva basada en la evidencia, en el libro del psiquiatra John

Chiles y del codesarrollador de la ACT Kirk Strosahl: Chiles, J. A. y Strosahl, K., *Clinical Manual for Assessment and Treatment of Suicidal Patients*, American Psychiatric Association, Washington, D. C., 2005. Se acaba de publicar la segunda edición, que cuenta con la célebre profesora de Stanford Laura Weiss Roberts como tercera autora. En mi opinión, es el libro más autorizado que se pueda consultar en la actualidad acerca del suicidio y, además, es absolutamente compatible con el modelo de la ACT. Muchos estudios demuestran que la ACT ayuda a gestionar las ideaciones suicidas, y un buen ejemplo de ello es Ducasse, D., Jaussent, I., Arpon-Brand, V. *et al.*, «Acceptance and commitment therapy for the management of suicidal patients: A randomized controlled trial», en *Psychotherapy and Psychosomatics*, 87, 2018, págs. 211-222, DOI: 10.1159/000488715.

(...) **nuestras parejas se muestran más satisfechas cuando demostramos más aceptación:** Lenger, K. A., Gordon, C. L. y Nguyen, S. P., «Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction», en *Mindfulness*, 8, 2017, págs. 171-180, DOI: 10.1007/s12671016-0590-0.

(...) **identificar y comunicar sus propias emociones y valores:** Wachs, K. y Cordova, J. V., «Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships», en *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 2007, págs. 464-481, DOI: 10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x.

(...) **En todo el planeta, cerca de un 30% de las mujeres de más de quince años:** Devries, K. M., Mak, J. Y., García-Moreno, C. *et al.*, «The global prevalence of intimate partner violence against women», en *Science*, 340, 2013, págs. 1527-1528, DOI: 10.1126/science.1240937. Véase también Ellsberg, M., Jansen, H. A., Heise, L. *et al.*, «Intimate partner violence and women's physical and mental health in the WHO multi-country study on women's health and domestic violence: An observational study», en *Lancet*, 371, 2008, págs. 1165-1172, DOI: 10.1016/S0140-6736 (08)*60522-X*.

(...) **usando un programa en línea basado en un libro:** el estudio

que evaluó el libro fue Fiorillo, D., McLean, C., Pistorello, J., Hayes, S. C. y Follette, V. M., «Evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program for women with trauma related problems: A pilot study», en *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6, 2017, págs. 104-113, DOI: 10.1016/j.jcbs.2016.11.003. El libro en cuestión es Follette, V. M. y Pistorello, J., *Finding Life after Trauma*, New Harbinger, Oakland, CA, 2007. Puede acceder a la versión en línea del libro en <https://elearning.newharbinger.com>.

(...) **La OMS concluyó que las acciones penales no son un factor disuasorio:** Harvey, A., Garcia-Moreno, C. y Butchart, A., *Primary Prevention of Intimate-Partner Violence and Sexual Violence*, OMS, Ginebra, 2007.

(...) **tanto la una como la otra solo han conseguido una leve reducción del maltrato y la violencia:** Babcock, J. C., Green, C. E. y Robie, C., «Does batterers' treatment work? A meta-analytic review of domestic violence treatment», en *Clinical Psychology Review*, 23, 2004, págs. 1023-1053, DOI: 10.1016/j.cpr.2002.07.001.

(...) **El primer estudio que puso a prueba esta estrategia:** Zarling, A., Lawrence, E. y Marchman, J., «A randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for aggressive behavior», en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83, 2015, págs. 199-212, DOI: 10.1037/a0037946.

(...) **En su siguiente estudio, Zarling trabajó con hombres de Iowa:** Zarling, A., Bannon, S. y Berta, M., «Evaluation of acceptance and commitment therapy for domestic violence offenders», en *Psychology of Violence*, 2017, DOI: 10.1037/ vio0000097. El estudio no se pudo aleatorizar completamente, porque los hombres elegían el grupo a partir del horario (aunque no sabían qué tipo de tratamiento iban a recibir). Hay que seguir investigando para poner a prueba esta conclusión en un estudio mejor controlado.

(...) **lo profunda y completamente igual que es la biología de todos los seres humanos:** Posth, C., Renaud, G., Mittnik, A. *et al.*,

«Pleistocene mitochondrial genomes suggest a single major dispersal of non-Africans and a late glacial population turnover in Europe», en *Current Biology*, 26, 2016, págs. 827-833, DOI: 10.1016/j.cub.2016.01.037.

(...) **estudio acerca del impacto de la diversidad sobre la vida comunitaria:** Putnam, R., «E pluribus unum: Diversity and community in the twenty-first century – The 2006 Johan Skytte Prize Lecture», en *Scandinavian Political Studies*, 30, 2007, págs. 137-174, DOI: 10.1111/j.1467-9477.2007.00176.x.

(...) **Los métodos de la RFT proporcionan los mejores test:** aunque existen otras medidas de la cognición implícita, que además son más populares, se ha demostrado empíricamente que la medida basada en la RFT, el procedimiento de evaluación relacional implícita (IRAP), es la mejor medida disponible en la actualidad. Véase, por ejemplo, Barnes-Holmes, D., Waldron, D., Barnes-Holmes, Y. y Stewart, I., «Testing the validity of the implicit relational assessment procedure and the implicit association test: Measuring attitudes toward Dublin and country life in Ireland», en *Psychological Record*, 59, 2009, págs. 389-406, DOI: 10.1007/ BF03395671. Esa superioridad explica por qué me refiero a la RFT como si fuera la única medida del sesgo implícito. No lo es y hay otros métodos más populares, pero empíricamente hablando, el IRAP es el mejor. Un ejemplo de cómo se usa el IRAP es Power, P. M., Harte, C., Barnes-Holmes, D. y Barnes-Holmes, Y., «Exploring racial bias in a European country with a recent history of immigration of black Africans», en *Psychological Record*, 67, 2017, págs. 365-375, DOI: 10.1007/s40732-017-0223-6.

(...) **el revelador Ruth Esther:** mi hija se llama Esther Marlena. Es artista, como lo fue su abuela. Su nombre se compone de los dos segundos nombres de mi madre y de mi abuela materna. Mi madre, Ruth, dijo que se le saltaron las lágrimas cuando supo cómo llamaríamos al bebé. Fue como cerrar un círculo doloroso que abarcaba generaciones enteras.

(...) **si intentamos reprimir los pensamientos prejuiciosos:**

Hooper, N., Villatte, M., Neofotistou, E. y McHugh, L., «The effects of mindfulness versus thought suppression on implicit and explicit measures of experiential avoidance», en *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, vol. 6, n.º 3, 2010, págs. 233-244, DOI: 10.1037/h0100910.

(...) **qué factores psicológicos llevan a algunas personas a afianzarse más que otras en el distanciamiento autoritario:** Levin, M. E., Luoma, J. B., Vilardaga, R., Lillis, J., Nobles, R. y Hayes, S. C., «Examining the role of psychological inflexibility, perspective taking and empathic concern in generalized prejudice», en *Journal of Applied Social Psychology*,46, 2016, págs. 180-191, DOI: 10.1111/jasp.12355.

Capítulo 18. La flexibilidad y el desempeño

(...) **la inflexibilidad psicológica es un predictor de la procrastinación:** Gagnon, J., Dionne, F. y Pychyl, T. A., «Committed action: An initial study on its association to procrastination in academic settings», en *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 2016, págs. 97-102, DOI: 10.1016/ j.jcbs.2016.04.002. Véase también Glick, D. M., Millstein, D. J. y Orsillo, S. M., «A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination», en *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 2014, págs. 81-88, DOI: 10.1016/j.jcbs.2014.04.002.

(...) **La ACT ha desarrollado programas específicos para combatir la procrastinación:** Scent, C. L. y Boes, S. R., «Acceptance and Commitment Training: A brief intervention to reduce procrastination among college students», en *Journal of College Student Psychotherapy*,28, 2014, págs. 144-156, DOI: 10.1080/87568225.2014. 883887.

(...) **esta habilidad cognitiva se correlaciona significativamente con las puntuaciones de coeficiente intelectual:** un ejemplo, entre varios, es O'Hora, D., Peláez, M., Barnes-Holmes, D. *et al.*, «Temporal relations and intelligence: Correlating relational

performance with performance on the WAIS-III», en *Psychological Record*, 58, 2008, págs. 569-583, DOI: 10.1007/BF03395638. Si quiere un estudio más reciente y elaborado, Colbert, D., Dobutowitsch, M., Roche, B. y Brophy, C., «The proxy-measurement of intelligence quotients using a relational skills abilities index», en *Learning and Individual Differences*, 57, 2017, págs. 114122, DOI: 10.1016/j.lindif.2017.03.010. Y aún otro es O'Toole, C. y Barnes-Holmes, D., «Three chronometric indices of relational responding as predictors of performance on a brief intelligence test: The importance of relational flexibility», en *Psychological Record*, 59, 2009, págs. 119-132.

(...) **aumento de entre nueve y veintidós puntos en niños a lo largo de varios meses:** este trabajo empezó con un humilde estudio piloto: Cassidy, S., Roche, B. y Hayes, S. C., «A relational frame training intervention to raise intelligence quotients: A pilot study», en *Psychological Record*, 61, 2011, págs. 173-198. Posteriormente, se llevaron a cabo estudios más elaborados y controlados, como Hayes, J. y Stewart, I., «Comparing the effects of derived relational training and computer coding on intellectual potential in school-age children», en *British Journal of Educational Psychology*, 86, 2016, págs. 397-411, DOI: 10.1111/bjep.12114.

(...) **su función cognitiva mejoró moderadamente:** Presti, G., Torregrosssa, S., Migliore, D., Roche, B. y Cumbo, E., «Relational training intervention as add-on therapy to current specific treatments in patients with mild-to-moderate Alzheimer's disease», en *International Journal of Psychology and Neuroscience*, vol. 3, n.º 2, 2017, págs. 89-97.

(...) **Las encuestas Gallup demuestran:** algunos ejemplos son Mann, A. y Harter, J., «The worldwide employee engagement crisis», en Gallup, 2017, <http://news.gallup.com/businessjournal/188033/worldwide-employee-engagementcrisis.aspx>; Zenger, J. y Folkman, J. «How damaging is a bad boss, exactly?», en *Harvard Business Review*, 2012, <https://hbr.org/2012/07/how-damaging-is-a-badboss-exa>.

(...) **acuñaron la expresión esculpir «el trabajo»:** aquí encontrará

un artículo en línea reciente: Butler, T. y Waldroop, J., «Job sculpting: The art of retaining your best people», en Harvard Business School, <https://hbswk.hbs.edu/archive/job-sculpting-the-art-of-retaining-your-best-people>.

(...) **los líderes que gestionan con flexibilidad psicológica ayudan a sus empleados:** Peng, J., Chen, Y. S., Xia, Y. y Ran, Y. X., «Workplace loneliness, leader-member exchange and creativity: The cross-level moderating role of leader compassion», en *Personality and Individual Differences*, 104, 2017, págs. 510-515, DOI: 10.1016/j.paid.2016.09.020. Muchos estudios llegan a estas mismas conclusiones. Véase Reb, J., Narayanan, J. y Chaturvedi, S., «Leading mindfully: Two studies on the influence of supervisor trait mindfulness on employee well-being and performance», en *Mindfulness*, 5, 2014, págs. 36-45, DOI: 10.1007/s12671-0120144-z. Véase también Leroy, H., Anseel, F., Dimitrova, N. G. y Sels, L., «Mindfulness, authentic functioning, and work engagement: A growth modeling approach», en *Journal of Vocational Behavior*, 82, 2013, págs. 238-247, DOI: 10.1016/j. jvb.2013.01.012; Park, R. y Jang, S. J., «Mediating role of perceived supervisor support in the relationship between job autonomy and mental health: moderating role of value-means fit», en *International Journal of Human Resource Management*, 28, 2017, págs. 703-723, DOI: 10.1080/09585192.2015.1109536.

(...) **Cuando los líderes usan recompensas individuales como incentivos:** encontrará uno de estos metaanálisis en Judge, T. A. y Piccolo, R. F., «Transformational and transactional leadership: A meta-analytic test of their relative validity», en *Journal of Applied Psychology*, 89, 2004, págs. 755-768. Un metaanálisis posterior y más amplio llegó a la misma conclusión, pero añadió que la recompensa contingente resultaba útil tanto a título individual como en el ámbito del liderazgo transformacional del equipo: Wang, G., Oh, I. S., Courtright, S. H. y Colbert, A. E., «Transformational leadership and performance across criteria and levels: A meta-analytic review of 25 years of research», en *Group and Organization Management*, 36, 2011, págs. 223-270, DOI: 10.1177/1059601111401017. Véase también King, E. y Haar, J. M., «Mindfulness and job performance: A study of Australian leaders»,

en *Asia Pacific Journal of Human Resources*,55, 2017, págs. 298-319, DOI: 10.1111/17447941.12143.

(...) **la matriz, que inicialmente desarrolló Kevin Polk:** es una herramienta de la ACT muy conocida y Kevin aprobó mi versión, que está invertida. Kevin la aprobó. Invertirla me ha permitido usar la metáfora, fácil de entender, de la cabeza y el corazón frente a las manos y los pies. Quiero expresar mi agradecimiento a Crissa Levin, Mike Levin y Jacque Pistorello por toda la reflexión que hay detrás de este cambio.

(...) **centrar la atención donde debe estar: en el juego:** Zhang, C. Q., Si, G., Duan, Y. *et al.*, «The effects of mindfulness training on beginners' skill acquisition in dart throwing: A randomized controlled trial», en *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 2016, págs. 279-285, DOI: 10.1016/j.psychsport.2015.09.005. Véase también Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L. *et al.* «An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes», en *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 2016, págs. 431-451, DOI: 10.1080/1612197X.2016.1250802.

(...) **no solo en los deportes físicos, sino en otros tipos de competición deportiva o de situaciones competitivas:** algunos ejemplos de ello son Salazar, M. C. R. y Ballesteros, A. P. V., «Effect of an ACT intervention on aerobic endurance and experiential avoidance in walkers», en *Revista Costarricense de Psicología*, 34, 2015, págs. 97-111. Véase también Ruiz, F. J. y Luciano, C., «Improving international-level chess players' performance with an acceptance-based protocol: Preliminary findings», en *Psychological Record*, 62, 2012, págs. 447-461, DOI: 10.1007/BF03395813; y Ruiz, F. J. y Luciano, C., «Acceptance and commitment therapy (ACT) and improving chess performance in promising young chess-players», en *Psicothema*, 21, 2009, págs. 347-352. Ahora también empiezan a aparecer estudios sobre la ACT y el desempeño musical: Juncos, D. G. y Markman, E. J., «Acceptance and commitment therapy for the treatment of music performance anxiety: A single subject design with a university student», en *Psychology of Music*,

44, 2017, págs. 935-952.

(...) **Emily Leeming, estudió hace poco a atletas de CrossFit de competición:** Leeming, E., *Mental Toughness: An Investigation of Verbal Processes on Athletic Performance*, tesis doctoral no publicada, Universidad de Nevada, Reno, 2016.

(...) **De otra manera, corren el riesgo de lesionarse:** Timpka, T., Jacobsson, J., Dahlström, Ö. *et al.*, «The psychological factor "self-blame" predicts overuse injury among top-level Swedish track and field athletes: A 12-month cohort study», en *British Journal of Sports Medicine*, 49, 2015, págs. 1472-1477, DOI: 10.1136/bjsports-2015-094622. Véase también Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R. y Backhouse, S. H., «Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes», en *Personality and Individual Differences*, 44, 2008, págs. 1182-1192, DOI: 10.1016/j.paid.2007.11.011.

(...) **es mucho más probable que logre una rehabilitación completa si tiene flexibilidad psicológica:** DeGaetano, J. J., Wolanin, A. T., Marks, D. R. y Eastin, S. M., «The role of psychological flexibility in injury rehabilitation», en *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10, 2016, págs. 192-205, DOI: 10.1123/jcsp.2014-0023.

Capítulo 19. Cultivar el bienestar espiritual

(...) **El bienestar espiritual es un elemento muy importante:** este estudio, que se cita con muchísima frecuencia, es uno de esos ejemplos: McClain, C. S., Rosenfeld, B. y Breitbart, W., «Effect of spiritual well-being on end-of-life despair in terminally-ill cancer patients», en *Lancet*, 361, 2003, págs. 1603-1607, DOI: 10.1016/S0140-6736(03)*13310-7*. Un ejemplo relativo a la salud física: Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J. y Merriam, P., «Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms», en *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 2008, págs. 393-403, DOI: 10.1016/j.jpsychores.2007.06.015.

(...) **no existe una definición universalmente aceptada de qué constituye el bienestar espiritual:** un ejemplo de una medida que encaja con esta definición amplia es la escala del bienestar espiritual: Ellison, C. W., «Spiritual wellbeing: Conceptualization and measurement», en *Journal of Psychology and Theology*, 11, 1983, págs. 330-340; otro ejemplo es la evaluación funcional para el tratamiento de enfermedades crónicas-bienestar espiritual (FACIT-Sp): Peterman, A. H., Fitchett, G., Brady, M. J., Hernandez, L. y Cella, D., *Annals of Behavioral Medicine*, 24, 2002, págs. 49-58, DOI: 10.1207/S15324796ABM2401_06.

(...) **entre una tercera y una quinta parte de todos los adultos:** un ejemplo de toda una serie de estudios como este es Thomas, L. E., Cooper, P. E. y Suscovich, D. J., «Incidence of near-death and intense spiritual experiences in an intergenerational sample: An interpretation», en *Omega – Journal of Death and Dying*, 13, 1983, págs. 35-41, DOI: 10.2190/G260-EWY3-6V4H-EJU3.

(...) **les parece que casi está mal intentar describirla con palabras:** Davis, J., Lockwood, L. y Wright, C., «Reasons for not reporting peak experiences», en *Journal of Humanistic Psychology*,31, 1991, págs. 86-94, DOI: 10.1177/0022167891311008.

(...) **el primer artículo que escribí:** Hayes, S. C., «Making sense of spirituality», en *Behaviorism*, 12, 1984, págs. 99-110.

(...) **una sensación de conexión más duradera con ese lugar de trascendencia:** en la actualidad se está estudiando activamente el uso de drogas psicodélicas como un modo de acceder a esas experiencias, aunque no de la manera caótica en que esa forma de autoexploración se extendió por el mundo en las décadas de 1960 y 1970, sino de un modo que encaje más con su uso como parte de un viaje espiritual. El libro de Michael Poolan resume este nuevo campo de estudio: Poolan, M., *How to Change Your Mind: What the New Science of Psychedelics Teaches Us About Consciousness, Dying, Addiction, Depression, and Transcendence*, Penguin, Nueva York, 2018. Si se usan bien, es posible que las drogas psicodélicas consigan abrir «las puertas de la percepción», tomando prestado el título del célebre libro de Aldous Huxley, pero incluso de ese modo,

el uso repetido no significa necesariamente experiencias transformadoras repetidas. La comunidad de la ACT ha fundado un grupo de interés especial para examinar el uso de la ACT y las drogas psicodélicas, y se está preparando un número especial sobre el tema en el *Journal of the Contextual Behavioral Science* de 2019, bajo la guía de Jason Luoma.

(...) **el pensamiento divergente «ambos/y» es clave en estas experiencias:** el interés por las drogas psicodélicas está permitiendo el estudio empírico de experiencias espirituales profundas, para ver si la relación entre el estilo cognitivo y la experiencia espiritual es más que una mera correlación. Un ejemplo que apoya la afirmación que hago aquí es Kuypers, K., Riba, J., Fuente Revenga, M. de la, Barker, S., Theunissen, E. y Ramaekers, J., «Ayahuasca enhances creative divergent thinking while decreasing conventional convergent thinking», en *Psychopharmacology*, 233, 2016, págs. 3395-3403, DOI: 10.1007/s00213-016-4377-8.

(...) **muchos líderes religiosos de múltiples fes han adoptado la ACT:** el programa que se menciona en el párrafo empezó en 2013 y se ha extendido por todo el mundo. Las otras formas de intervención específicas en que también se ha formado a los capellanes son la entrevista motivacional y la terapia de resolución de problemas: «Mental Health Integration for Chaplain Services (MHICS)», en <https://www.mirecc.va.gov/mentalhealthandchaplaincy/docs/MHICS%20Brochure%20(2017-18).pdf>. Puede encontrar una descripción de la formación en el sitio web del programa del United States Department of Veterans Affairs para la integración de la salud mental en los servicios religiosos: <https://www.mirecc.va.gov/mentalhealthandchaplaincy/MHICS.asp>.

(...) **la aplicación de la ACT por parte de sacerdotes y asesores pastorales:** para una revisión de todo este campo de trabajo de la ACT, véase Nieuwsma, J. A., Walser, R. D., y Hayes, S. C. (comps.), *ACT for Clergy and Pastoral Counselors: Using Acceptance and Commitment Therapy to Bridge Psychological and Spiritual Care*, Context Press, Oakland, CA, 2016.

(...) **cómo combinar el aprendizaje ACT con la práctica religiosa:** he editado un libro para sacerdotes y asesores espirituales, que he citado en la nota anterior. También hay libros acerca de la ACT para cristianos, como Knabb, J., *Faith-Based ACT for Christian Clients: An Integrative Treatment Approach*, Routledge, Nueva York, 2016; el cuaderno de trabajo que lo acompaña es *Acceptance and Commitment Therapy for Christian Clients: A Faith-Based Workbook*. Otro libro de este tipo es Ord, I., *ACT with Faith,* Compass Publishing, México, D. F., 2014. Y se están publicando varios más. Los encontrará si busca en internet.

(...) **Una mujer grecochipriota y cristiana devota:** Karekla, M. y Constantinou, M., «Religious coping and cancer: Proposing an Acceptance and Commitment Therapy approach», en *Cognitive and Behavioral Practice*, 17, 2010, págs. 371381, DOI: 10.1016/ j.cbpra.2009.08.003.

Capítulo 20. Afrontar la enfermedad y la invalidez

(...) **es muy difícil aplicar correctamente la reestructuración y la reevaluación cognitiva clásica:** aunque, en términos generales, formo parte de la comunidad de la TCC, la ACT surgió de las dudas acerca de la utilidad de cuestionar los pensamientos. Los metaanálisis (resúmenes de conjuntos completos de estudios) concluyen que no resulta demasiado útil; véase Longmore, R. J., y Worrell, M., «Do we need to challenge thoughts in cognitive behavior therapy?», en *Clinical Psychology Review*, 27, 2007, págs. 173-187. Además, cuando se eliminan estos elementos de la TCC y se dejan solo los elementos conductuales, los resultados son equivalentes o mejores. El estudio clásico al respecto es Dimidjian, S., Hollon, S. D., Dobson, K. S. *et al.*, «Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression», en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 74, n.º 4, 2006, págs. 658-670, DOI: 10.1037/0022-006X.74.4.658.

(...) **Sin embargo, *no* es suficiente:** aunque la literatura varía, un metaanálisis del impacto de la formación en diabetes sobre la

hemoglobina glicosada ha calificado de «modesta» la mejoría; véase Ellis, S. E., Speroff, T., Dittus, R. S., Brown, A., Pichert, J. W. y Elasy, T. A., «Diabetes patient education: A meta-analysis and meta-regression», en *Patient Education and Counseling*, 52, 2004, págs. 97-105, DOI: 10.1016/S0738-3991(03)*00016-8*. De todos modos, los beneficios de los programas de formación superan el coste de su aplicación; véase Boren, S. A., Fitzner, K. A., Panhalkar, P. S. y Specker, J. E., «Costs and benefits associated with diabetes education: A review of the literature», en *Diabetes Educator*, 35, 2009, págs. 72-96, DOI: 10.1177/0145721708326774.

(...) **Kirk Strosahl, uno de los codesarrolladores de la ACT, y su esposa Patti Robinson:** Kirk y Patti han escrito numerosos libros y artículos sobre este tema. Véase, por ejemplo, Robinson, P. J., Gould, D. A., y Strosahl, K. D., *Real Behavior Change in Primary Care: Improving Patient Outcomes and Increasing Job Satisfaction*, New Harbinger, Oakland, CA, 2011.

(...) **cuatrocientos supervivientes de cáncer colorrectal:** este estudio presentó los resultados principales: Hawkes, A. L., Chambers, S. K., Pakenham, K. I. *et al.*, «Effects of a telephone-delivered multiple health behavior change intervention (CanChange) on health and behavioral outcomes in survivors of colorectal cancer: A randomized controlled trial», en *Journal of Clinical Oncology*, 31, 2013, págs. 2313-2321. Un segundo estudio informó de resultados psicosociales, como la calidad de vida: Hawkes, A. L., Pakenham, K. I., Chambers, S. K., *et al.*, «Effects of a multiple health behavior change intervention for colorectal cancer survivors on psychosocial outcomes and quality of life: A randomized controlled trial», en *Annals of Behavioral Medicine*, 48, 2014, págs. 359-370.

(...) **Los estudios han obtenido resultados igualmente prometedores:** la literatura es muy voluminosa. Cualquiera puede comprobar la veracidad de mi afirmación buscando *«psychological flexibility»* o *«psychological inflexibility»* y «áreas de salud física» en Google Académico. Para consultar una revisión reciente, véase Graham, C. D., Gouick, J., Krahé, C. y Gillanders, D., «A systematic review of the use of acceptance and commitment therapy (ACT) in

chronic disease and longterm conditions», en *Clinical Psychology Review*, 46, 2016, págs. 46-58.

(...) **los resultados podían extrapolarse de manera fiable al país entero:** Gloster, A. T., Meyer, A. H. y Lieb, R., «Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample», en *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6, 2017, págs. 166-171, DOI: 10.1016/j.jcbs.2017.02.003.

394 **las personas mayores con buenas habilidades para la flexibilidad sufren menos depresión y ansiedad:** Davis, E. L., Deane, F. P., Lyons, G. C. B. y Barclay, G. D., «Is higher acceptance associated with less anticipatory grief among patients in palliative care?», en *Journal of Pain and Symptom Management*, 54, 2017, págs. 120-125, DOI: 10.1016/j.jpainsymman.2017.03.012; Romero-Moreno, R., Losada, A., Márquez-González, M. y Mausbach, B. T., «Stressors and anxiety in dementia caregiving: Multiple mediation analysis of rumination, experiential avoidance, and leisure», en *International Psychogeriatrics*, 28, 2016, págs. 1835-1844, DOI: 10.1017/S1041610216001009; y Losada, A., Márquez-González, M., RomeroMoreno, R. y López, J., «Development and validation of the Experiential Avoidance in Caregiving Questionnaire (EACQ)», en *Aging & Mental Health*, 18, 2014, pág. 293.

(...) **los países escandinavos invirtieron de media el 4,3% de su PIB:** Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, «Public spending on incapacity», en <https://data.oecd.org/socialexp/public-spending-on-incapacity.htm>.

(...) **El coste médico del dolor crónico:** Reuben, D. B., Alvanzo, A. A., Ashikaga, T. *et al.*, «National Institutes of Health pathways to prevention workshop: The role of opioids in the treatment of chronic pain», en *Annals of Internal Medicine*, 162, 2015, págs. 295-300.

(...) **más de la mitad de la población estadounidense había sufrido dolor:** Nahin, R. L., «Estimates of pain prevalence and severity in adults: United States, 2012», en *Journal of Pain*, 16, 2015, págs. 769-780, DOI: 10.1016/j.jpain.2015.05.002.

(...) **empezaran a tratar el dolor como «el quinto signo vital»:** en enero de 2018, la Comisión Conjunta para la Acreditación de Hospitales negó haber dicho tal cosa (<http://www.jointcommission.org/joint_commission_statement_on_pain_management/>), pero no es cierto. Una lectura detenida revela que sí usaron el término y que sí sugirieron que se evaluara el dolor de todos los pacientes. Cuando a eso se le sumó el *marketing* de las empresas farmacéuticas, fue suficiente para que aumentara el uso problemático de los fármacos opiáceos. Todos quieren evadir la responsabilidad de la crisis de los opiáceos, pero son muchos los intervinientes cuyas manos no están limpias, y la Comisión Conjunta desempeñó un papel fundamental, aunque fuera sin querer.

(...) **un sistema neurobiológico llamado «red de memoria aversiva persistente»:** Ridder, D. de, Elgoyhen, A. B., Romo, R. y Langguth, B., «Phantom percepts: Tinnitus and pain as persisting aversive memory networks», en *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108, 2011, págs. 8075-8080, DOI: 10.1073/pnas.1018466108. Los casos de miembros fantasma son una demostración potente de la existencia de esa red. Véase Nikolajsen, L. y Christensen, K. F., «Phantom limb pain», en R. S. Tubbs, Rizk, E., Shoja, M. M. *et al.* (comps.), *Nerves and Nerve injuries. Vol. 2: Pain, Treatment, Injury, Disease and Future Directions*, Academic Press, Londres, 2015, págs. 23-34, DOI: 10.1016/B978-0-12802653-3.00051-8; y Flor, H., «Maladaptive plasticity, memory for pain and phantom limb pain: Review and suggestions for new therapies», en *Expert Review of Neurotherapeutics*, 8, 2004.

(...) **la probabilidad de que persista cuatro años después es del 80%:** Elliott, A. M., Smith, B. H., Hannaford, P. C., Smith, W. C. y Chambers, W. A., «The course of chronic pain in the community: Results of a 4-year follow-up study», en *Pain*, 99, 2002, págs. 299-307, DOI: 10.1016/S0304-3959(02)*00138-0*.

(...) **Varios centros del dolor de prestigio mundial:** Wicksell, R. K., Melin, L., Lekander, M. *et al.*, «Evaluating the effectiveness of exposure and acceptance strategies to improve functioning and

quality of life in longstanding pediatric pain-a randomized controlled trial», en *Pain*, 141, 2009, págs. 248-257. Véase también Thorsell, J., Finnes, A., Dahl, J. *et al.*, «A comparative study of 2 manual-based selfhelp interventions, Acceptance and Commitment Therapy and applied relaxation, for persons with chronic pain», en *Clinical Journal of Pain*, 27, 2011, págs. 716-723.

(...) **si aplicásemos la ACT en el momento adecuado, en situaciones de dolor agudo:** Dindo, L., Zimmerman, M. B., Hadlandsmyth, K., St. Marie, B., Embree, J., Marchman, J., Tripp-Reimer, B. y Rakel, B., «Acceptance and commitment therapy for prevention of chronic post-surgical pain and opioid use in at-risk veterans: A pilot randomized controlled study», en *Journal of Pain*, 19, 2018, págs. 1211-1221, DOI: 10.1016/j.jpain.2018.04.016.

(...) **las limitaciones del tratamiento estándar de la diabetes:** los índices de diabetes aparecen en Guariguata, L., Whiting, D. R., Hambleton, I. *et al.*, «Global estimates of diabetes prevalence for 2013 and projections for 2035», en *Diabetes Research and Clinical Practice*, 103, 2014, págs. 137-149, DOI: 10.1016/j.diabres.2013.11.002. Los índices de diabetes no diagnosticada aparecen en Beagley, J., Guariguata, L., Weil, C. y Motalab, A. A., «Global estimates of undiagnosed diabetes in adults», en *Diabetes Research and Clinical Practice*, 103, 2014, págs. 150-160, DOI: 10.1016/j.diabres.2013.11.001. Véase también Shi, Y. y Hu, F. B., «The global implications of diabetes and cancer», en *Lancet*, vol. 383, n.º 9933, 2014, págs. 19471948, DOI: 10.1016/S0140-6736(14)*60886-2*. Para estimaciones de gastos, véase Zhang, P., Zhang, X., Brown, J. *et al.*, «Global healthcare expenditure on diabetes for 2010 and 2030», en *Diabetes Research and Clinical Practice*, 87, 2010, págs. 293-301.

(...) **los pacientes no se adhieren con rigor a los regímenes terapéuticos indicados:** la diabetes es una de las enfermedades con menor adherencia terapéutica de los pacientes. DiMatteo, M. R., «Variations in patients' adherence to medical recommendations: A quantitative review of 50 years of research», en *Medical Care*, 42, 2004, págs. 200-209.

398-399 **ayudar a los pacientes a gestionar mejor la diabetes:** Gregg, J. A., Callaghan, G. M., Hayes, S. C. y Glenn-Lawson, J. L., «Improving diabetes self-management through acceptance, mindfulness, and values: A randomized controlled trial», en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 75, n.º 2, 2007, págs. 336-343. El protocolo está disponible en forma de libro: Gregg, J., Callaghan, G. y Hayes, S. C., *The Diabetes Lifestyle Book: Facing Your Fears and Making Changes for a Long and Healthy Life*, New Harbinger, Oakland, CA, 2007.

(...) **Jennifer y yo desarrollamos una herramienta de evaluación de la flexibilidad psicológica:** si quiere completarlo, lo encontrará en <http://www.stevenchayes.com>.

(...) **un equipo de investigación independiente replicó plenamente los resultados:** Shayeghian, Z., Hassanabadi, H., Aguilar-Vafaie, M. E., Amiri, P. y Besharat, M. A., «A randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for type 2 diabetes management: The moderating role of coping styles», en *PLoS One*, vol. 11, n.º 12, 2016, e0166599, DOI: 10.1371/journal.pone.0166599.

(...) **Casi el 40% de la población tendrá cáncer:** Adler, N. E. y Page, A. E. K. (comps.), *Cancer Care for the Whole Patient: Meeting Psychosocial Health Needs*, National Academies Press, Washington, D. C., 2008.

(...) **el entrenamiento en las habilidades de la ACT:** Puede encontrar la demostración en Páez, M. B., Luciano, C. y Gutiérrez, O., «Tratamiento psicológico para el afrontamiento del cáncer de mama. Estudio comparativo entre estrategias de aceptación y de control cognitivo», en *Psicooncología*, 4, 2007, págs. 75-95; y Arch, J. J. y Mitchell, J. L., «An acceptance and commitment therapy (ACT) group intervention for cancer survivors experiencing anxiety at re-entry», en *PsychoOncology*, 25, 2016, págs. 610-615, DOI: 10.1002/pon.3890.

(...) **La terapeuta empezó preguntándole qué tipo de vida querría vivir:** Angiola, J. E. y Bowen, A. M., «Quality of life in

advanced cancer: An acceptance and commitment therapy approach», en *Counseling Psychologist*, 41, 2013, págs. 313-335, DOI: 10.1177/0011000012461955.

(...) **la inflexibilidad psicológica transforma el volumen de los pitidos:** el cuestionario se publicó en Westin, V., Hayes, S. C. y Andersson, G., «Is it the sound or your relationship to it? The role of acceptance in predicting tinnitus impact», en *Behaviour Research and Therapy*, 46, 2008, págs. 1259-1265, DOI: 10.1016/j. brat.2008.08.008. Puede encontrar más datos acerca de su efecto sobre el malestar que generan los acúfenos en Hesser, H., Bankestad, E. y Andersson, G., «Acceptance of tinnitus as an independent correlate of tinnitus severity», en *Ear and Hearing*, 36, 2015, e176-e182, DOI: 10.1097/AUD.0000000000000148. La herramienta de evaluación de la aceptación de los acúfenos se puede consultar en <http://www.stevenchayes.com>.

(...) **Gerhard y su equipo llevaron a cabo un estudio:** Westin, V. Z., Schulin, M., Andersson, G. *et al.*, «Acceptance and commitment therapy versus tinnitus retraining therapy in the treatment of tinnitus distress: A randomized controlled trial», en *Behaviour Research and Therapy*, 49, 2011, págs. 737-747.

(...) **Registramos la frecuencia con que hacían afirmaciones:** Hesser, H., Westin, V., Hayes, S. C. y Andersson, G., «Clients' in-session acceptance and cognitive defusion behaviors in acceptance-based treatment of tinnitus distress», en *Behaviour Research and Therapy*, 47, 2009, págs. 523-528, DOI: 10.1016/ j.brat.2009.02.002.

(...) **los métodos de la ACT ayudan a las personas con diagnóstico de enfermedad terminal:** Rost, A. D., Wilson, K. G., Buchanan, E., Hildebrandt, M. J. y Mutch, D., «Improving psychological adjustment among late-stage ovarian cancer patients: Examining the role of avoidance in treatment», en *Cognitive and Behavioral Practice*, 19, 2012, págs. 508-517.

Capítulo 21. La transformación social

(...) **Casi tres cuartas partes de los 6.200.000 habitantes del país:** U. S. Department of State, Bureau of Economic and Business Affairs, «2013 Investment Climate Statement-Sierra Leone», marzo de 2013.

(...) **Una evaluación de la Universidad de Glasgow:** Stewart, C., White, R. G., Ebert, B., Mays, I., Nardozzi, J. y Bockarie, H., «A preliminary evaluation of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) training in Sierra Leone», en *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 2016, págs. 16-22, DOI: 10.1016/j.jcbs.2016.01.001.

(...) **Llamamos «prosocial» a la combinación de los principios de Ostrom y de la ACT:** puede consultar el protocolo de forma gratuita y, si es relevante para grupos importantes para usted, pedir ayuda para aplicarlo. Visite <http://www.prosocial.world>.

Epílogo

(...) **Tiende la mano:** este bellísimo poema se ha publicado con la autorización de su autora. El libro de poemas de Julia no podría tener un título más adecuado para mí y para la última página de este libro: *On the Other Side of Fear*, Balboa Press, 2012. Puede encontrar sus libros electrónicos en <http://www.etsy.com/shop/juliafeh>.

NOTAS

* El maestro japonés de zen Sasaki Roshi alcanzó la notoriedad en Occidente por ser el maestro espiritual de celebridades, especialmente del poeta y cantante Leonard Cohen, de quien fue amigo íntimo. (*N. de la T.*)

* La Organización Mundial de la Salud (OMS) sitúa España como el cuarto país de Europa con más casos de depresión, que en 2017 afectaba a 2,4 millones de personas (un 5,2% de la población). Véase <https://www.efe.com/efe/espana/sociedad/enespana-2-4-millones-de-personas-sufren-depresion-el-5-la-poblacion/10004-3188014>. (*N. de la T.*)

* En España, las prestaciones en pensiones por incapacidad permanente superaron los 12.000 millones anuales el año 2018. Véase <https://cincodias.elpais.com/cincodias/2018/10/10/companias/1539184961_159591.html>. (*N. de la T.*)

* Según la investigación epidemiológica más completa realizada en España hasta la fecha, el Estudio di@bet.es, en 2011, el 13,8% de los españoles mayores de dieciocho años tiene diabetes tipo 2, lo que equivale a más de 5,3 millones. De ellos, el 43% del total, desconocían que padecían la enfermedad. Véase <https://www.fundaciondiabetes.org/prensa/297/la-diabetes-en-espana%20>. (*N. de la T.*)

* *Tiende la mano*. Olvidemos el mundo unos instantes, / sumerjámonos más y más / en el silencio y la santidad del ahora. // ¿Lo oyes? La respiración / te invita / a escribir la primera palabra / de tu nueva historia. // Y tu nueva historia empieza así: / importas, // eres necesario..., vacío / y desnudo, / dispuesto a decir que sí / y sí y sí. // Ves / salir el sol, día tras día, / tanto si tienes fe / como si no. / Los gorriones seguirán / cantando su canción / incluso si tú te olvidas de cantar / la tuya. // Deja de preguntar: «¿Soy lo bastante bueno?». / Pregúntate solo: / «¿Estoy presente / con amor?». // La vida no es una línea recta, / es un diluvio de regalos. Por favor, / tiende la mano.

Una mente liberada
Steven C. Hayes

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *A Liberated Mind*
Publicado por acuerdo con Avery, un sello editorial de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la ilustración de la portada, © Dkidpix – Shutterstock

© Steven C. Hayes, 2019

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernandez, 2020

© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2020
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2020

ISBN: 978-84-493-3687-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!